500 ЛУЧШИХ БЛЮД ИЗ КАБАЧКОВ

БАКЛАЖАНОВ, ПЕРЦА И ДРУГИХ ОВОЩЕЙ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

С этой книгой вы сможете побаловать родных и друзей потрясающим завтраком, обедом или ужином на основе кабачков, редиса, молодого картофеля, свеклы, моркови и капусты. Простые и доступные рецепты салатов и освежающих закусок, первых и вторых блюд, ароматной выпечки и десертов – откройте для себя мир кулинарных шедевров на основе вкусных и полезных даров природы. • Маринованные цукини • Зеленый борщ • Овощной суп • Запеченные патиссоны • Кабачковые блины с начинкой • Пирог со шпинатом и сыром • Сырно-кабачковые кексы

- 500 лучших блюд из кабачков, баклажанов, перца и других овощей
  - ○
  - ○ Салаты
    - ■ Салат из шпината с клубникой
    - ■ Салат из огурцов с щавелем и листьями одуванчика
    - ■ Салат из крапивы со шпинатом
    - ■ Салат из крапивы с редисом
    - ■ Салат из крапивы с огурцами
    - ■ Салат из крапивы с яйцом
    - ■ Салат из крапивы со свеклой
    - ■ Салат из крапивы с черемшой
    - ■ Салат из крапивы с орехами и чесноком
    - ■ Салат из черемши с огурцами и яйцом
    - ■ Салат из черемши с творогом
    - ■ Салат из черемши с огурцом и редисом
    - ■ Салат из черемши с брынзой
    - ■ Салат из черемши с кукурузой
    - ■ Салат из черемши с мясом и помидорами
    - ■ Салат из черемши с картофелем и зеленым горошком
    - ■ Салат из черемши с мясом и редисом
    - ■ Салат с ревенем и моцареллой
    - ■ Салат с ревенем, фенхелем и козьим сыром
    - ■ Салат из редиса с плавленым сыром
    - ■ Салат из цветной капусты с ревенем
    - ■ Салат из цукини с яблоками
    - ■ Теплый салат с цукини
    - ■ Салат из кабачков с солеными огурцами
    - ■ Салат из кабачков с овощами по-корейски

- Салат из кабачков с редькой
- Салат из капусты с кабачком и киви
- Салат из баклажанов с помидорами
- Салат из цукини с курицей и грибами
- Салат из кускуса, цукини и нута
- Овощной салат с баклажанами
- Салат из баклажанов с черносливом
- Салат из жареных баклажанов с грибами
- Салат из помидоров с сельдереем
- Салат с ананасом и сладким перцем
- Салат из капусты с сельдереем и болгарским перцем
- Салат из цветной капусты со сладким перцем
- Салат из помидоров с болгарским перцем и брынзой
- Картофельный салат с болгарским перцем
- Салат из помидоров с болгарским перцем
- Картофельный салат с редисом
- Салат «Весенний» с кукурузой
- Летний салат из овощей
- Греческий салат по-домашнему
- Греческий салат с маслинами
- Салат из молодой капусты с овощами и фетой
- Тунисский салат
- Салат с семгой
- Салат из картофеля с сельдью
- Сельдь с яблоками и овощами
- Пестрый салат с грибами
- Овощной салат с креветками и брынзой
- Салат с авокадо, креветками и сладким перцем
- Салат с крабовыми палочками
- Салат из кальмаров с перцем и маслинами
- Салат с говядиной, грушей и перцем
- Салат с куриной печенью и помидорами
- Салат с копченой курицей и болгарским перцем

○ Закуски
- Малосольные огурцы с яблоками
- Маринованная черемша
- Маринованный редис
- Малосольные огурцы классические
- Малосольные огурцы хрустящие
- Маринованные кабачки
- Маринованные цукини с лимоном
- Маринованные кабачки с луком

- Маринованные кабачки с клюквой
- Маринованные кабачки быстрые
- Маринованные кабачки с сельдереем
- Маринованные кабачки с овощами
- Малосольные кабачки слайсами
- Малосольные цукини с огурцами в пакете
- Маринованные кабачки с медом
- Маринованный перец
- Закуска из болгарского перца с помидорами
- Закусочный перец с оливками
- Закусочный перец с чесноком
- Перец, фаршированный сыром и маслинами
- Закуска из жареного перца
- Перец, фаршированный сыром и яйцами
- Перец, фаршированный сыром и творогом
- Перец, фаршированный творогом и грудинкой
- Перец, фаршированный колбасой и сыром
- Паштет из перца с плавленым сыром
- Икра из болгарского перца
- Перец, фаршированный сардинами
- Помидоры, фаршированные баклажанами
- Помидоры, фаршированные тунцом
- Кабачки с кинзой и орехами
- Закусочный торт из кабачков с мясом и грибами
- Закусочный торт из кабачков с крабовыми палочками и сыром
- Закуска из цукини с инжиром
- Цукини с перечным соусом
- Кабачковые рулетики с сыром
- Кабачковые рулетики с творогом
- Рулетики из цукини с огурцом и сыром
- Кабачки по-корейски
- Цукини в сырной панировке
- Кабачки с морковью по-корейски
- Канапе из кабачков с рыбной начинкой
- Канапе из кабачков с мясом и грибами
- Кабачки в сметанном кляре
- Закуска из кабачков с сельдереем
- Кабачки в панировке
- Закуска из цукини с зеленым луком и чесноком
- Закуска из кабачков с укропом
- Закуска из кабачков под овощным соусом
- Кабачковая икра в духовке
- Паштет из свежих кабачков с брынзой и орехами

- Паштет из кабачков с брынзой
- Зеленая икра из кабачков
- Кабачковая икра «Легкая»
- Кабачковая икра
- Кабачковая икра с грибами
- Острая закуска из баклажанов
- Конверты из баклажанов
- Баклажаны по-корейски
- Канапе из баклажанов
- Баклажаны на шпажках
- Острая кабачковая икра
- Рулетики из баклажанов с орехами и зеленью
- Рулетики из баклажанов с сыром
- Рулетики из баклажанов с помидорами и сыром
- Рулетики из баклажанов с ветчиной
- Баклажаны в ореховой панировке
- Баклажаны в панировке с травами
- Баклажаны под овощным соусом
- Баклажаны под острым соусом
- Баклажаны в перечной заливке
- Баклажаны с луком и чесноком
- Баклажаны с жареным луком
- Закуска из баклажанов с помидорами
- Паста из баклажанов с орехами
- Паста из баклажанов с тмином
- Паста из баклажанов с зирой
- Икра из баклажанов с брынзой
- Паштет из баклажанов с кунжутом
- Икра из баклажанов с овощами
- Баклажанная икра с чесноком и яйцами
- Тосты с овощной начинкой
- Чесночные тосты с овощами и сыром
- Цветной рулет
- Брускетта с овощами
- Кальмары, фаршированные сыром и перцем
- Рулетики из сельди со сладким перцем

○ Холодные и горячие супы

- Окрошка с редисом
- Окрошка с черемшой
- Холодный суп из цукини и баклажанов
- Холодный суп из баклажанов с йогуртом
- Холодный овощной суп с йогуртом
- Холодный суп с щавелем
- Холодный суп из цукини с мятой

- Гаспачо с запеченным болгарским перцем
- Гаспачо по-андалузски
- Чечевичный суп с ревенем
- Перловый суп со свекольной ботвой и черемшой
- Картофельный суп с черемшой
- Гороховый суп с черемшой
- Овощной суп с черемшой и грибами
- Зеленый борщ со шпинатом и щавелем
- Куриный рисовый суп со шпинатом
- Пастуший суп с крапивой
- Свекольник с крапивой
- Суп с молодой крапивой
- Картофельный суп с грибами и крапивой
- Гречневый суп с крапивой
- Зеленый суп с мясом и крапивой
- Суп с мясом, щавелем и огурцами
- Щи с крапивой
- Борщ с крапивой
- Зеленый борщ с мясом
- Борщ с щавелем и яйцом
- Суп с крапивой и щавелем
- Болгарский овощной суп с кабачками
- Кабачковый суп со шпинатом
- Овощной суп с цукини
- Суп с кабачками и рисом
- Рыбный суп с цукини
- Кабачковый суп с фасолью и кукурузой
- Грибной суп с кабачками
- Суп из кабачков с простоквашей
- Бозбаш с баклажанами и стручковой фасолью
- Шурпа с баклажанами
- Острый гороховый суп с баклажанами
- Острый суп с баклажанами и грибами
- Минестроне с баклажанами и кабачками
- Венгерский суп с вином и запеченным перцем
- Куриный суп с лапшой и сладким перцем
- Суп-гуляш (1-й вариант)
- Суп-гуляш (2-й вариант)
- Крем-суп из черемши
- Суп-пюре из шпината
- Суп-пюре из брокколи со шпинатом
- Суп-пюре из крапивы
- Куриный крем-суп с щавелем
- Суп-пюре из сладкого перца с чесноком

- Константинопольский крем-суп
- Летний суп-пюре по-корсикански
- Суп-пюре из баклажанов
- Легкий кабачковый суп-пюре
- Кабачковый суп-пюре с курицей
- Кабачковый крем-суп с плавленым сыром
- Суп-пюре из кабачков со стручковой фасолью
- Молочный суп с кабачками и картофелем
- Крем-суп из цукини со сливками
- Молочный суп с кабачками и зеленым горошком

○ Гарниры и горячие блюда из овощей
- Пюре из шпината
- Шпинат с кунжутом
- Стручковая фасоль со сладким перцем
- Крапива с орехами
- Болгарский перец, жаренный с кукурузой
- Болгарский перец с чечевицей
- Болгарский перец с луком-пореем
- Паприкаш из перца с помидорами
- Перец, фаршированный рисом и помидорами
- Перец, фаршированный капустой с черносливом
- Перец, фаршированный брокколи
- Цветная капуста с перечным соусом
- Голубцы овощные со шпинатом
- Картофельные зразы с грибами и крапивой
- Картофельное пюре с болгарским перцем
- Жареный картофель с брынзой и перцем
- Запеченный картофель с овощами
- Запеченный цукини с картофелем
- Жареные кабачки с чесноком и соевым соусом
- Голубцы с грибами и крапивой
- Кабачки с яблоками
- Кабачки, тушенные в яблочном соке
- Жареные кабачки с грибами и помидорами
- Кабачки с яблоками и морковью
- Запеченные кабачки по-итальянски (1-й вариант)
- Запеченные кабачки по-итальянски (2-й вариант)
- Цукини с яблоками
- Цукини в медовой глазури
- Запеченный цукини с морковью и медом
- Запеченные кабачки с помидорами
- Тушеные кабачки с брынзой
- Тушеные кабачки с овощами
- Рагу из кабачков и фасоли

- Кабачки, тушенные с йогуртом
- Кабачки под молочным соусом
- Кабачки в грибном соусе в горшочках
- Кабачки с салом
- Цукини под белым соусом с сыром
- Кабачки, фаршированные грибами
- Овощная «лапша»
- Кабачки, фаршированные маринованными грибами
- Спагетти с мятой и цукини
- Кабачки, фаршированные грибами и рисом
- Кабачки, фаршированные сыром и маслинами
- Кабачки с луком под сыром
- Кабачки, фаршированные творогом с морковью
- Кабачки, фаршированные творогом и крапивой
- Кабачки, фаршированные сыром и помидорами
- Кабачки, фаршированные творогом
- Кабачки, фаршированные творогом с чесноком
- Кабачки, фаршированные сыром
- Кабачки, фаршированные брынзой
- Кабачки, фаршированные фасолью с помидорами
- Кабачки, фаршированные овощами
- Цукини, фаршированные сыром и рисом
- Цукини, фаршированные пряным рисом
- Кабачки, фаршированные грибами
- Кабачки, фаршированные рисом и гречкой
- Цукини, фаршированные мясом и рисом
- Цукини, фаршированные яблоками и зеленым горошком
- Цукини, фаршированные овощами с кукурузой
- Патиссон, фаршированный овощами с мясом
- Овощной тиан
- Баклажаны в смородиновом соусе
- Баклажаны в сливках
- Баклажаны в сметане
- Баклажаны с брынзой в горшочке
- Баклажаны с помидорами и сыром
- Баклажаны, фаршированные шампиньонами
- Баклажаны с нутом
- Баклажаны, фаршированные луком
- Фаршированные баклажаны под грибным соусом
- Баклажаны, фаршированные сыром и яйцом
- Баклажан, фаршированный кускусом

- Баклажаны, фаршированные ореховой начинкой
- Баклажаны, фаршированные овощами
- Баклажаны, фаршированные болгарским перцем
- Баклажаны, фаршированные рисом
- Фаршированные овощи-ассорти
- Тушеные баклажаны с пряной зеленью
- Баклажаны в соусе по-сицилийски
- Рагу с баклажанами и сладким перцем
- Сациви из баклажанов
- Соте из баклажанов
- Острое овощное соте
- Свекольное рагу с баклажанами
- Овощи по-гречески
- Овощное рагу
- Овощное рагу «Ассорти»
- Рагу «Аппетитное»
- Овощное рагу с грибами
- Рагу с молодым картофелем
- Тушеные овощи с грибами
- Овощи, тушенные в сметанном соусе
- Овощи с грибами в кисло-сладком соусе

○ Блюда из мяса с овощами
- Курица со сладким перцем под сметанным соусом
- Курица со сладким перцем по-азиатски
- Курица со сладким перцем в соусе с карри
- Куриное филе со сладким перцем и карри
- Курица с имбирем и острым перцем
- Курица с болгарским перцем
- Курица с брокколи и сладким перцем
- Паприкаш с курицей
- Перец, фаршированный курицей с грибами
- Перец, фаршированный курицей и фасолью
- Запеченный фаршированный перец с курицей
- Курица с кабачками в сметанном соусе
- Куриная грудка с цукини
- Куриная грудка с цукини в пивном соусе
- Рулетики из кабачков с курицей
- Рулетики из цукини с курицей и сыром
- Куриный жюльен в цукини
- Курица с баклажанами в горшочке
- Куриное филе с баклажанами
- Кабачки с курицей и гречкой
- Цыпленок с баклажанами

- Куриные грудки с баклажанами
- Баклажаны, фаршированные курицей с овощами
- Баклажаны, запеченные с куриным филе
- Баклажаны, фаршированные курицей и рисом
- Овощное рагу с курицей
- Куриная грудка с овощами
- Курица с овощами
- Овощи с курицей в горшочке
- Окорочка, фаршированные овощами
- Куриные бедрышки с грибами и овощами
- Шашлык из курицы и овощей в духовке
- Куриные голени с овощами
- Куриные голени в овощном соусе
- Рис с курицей и овощами
- Куриная печень со сладким перцем и сливками
- Куриная печень со сладким перцем и шампиньонами
- Куриные сердечки в орехово-перечном соусе
- Куриные сердечки в пряной заливке
- Филе индейки со сладким перцем и овощами
- Голень индейки с овощами в рукаве
- Патиссоны, фаршированные печенью индейки
- Перец, фаршированный индейкой и грибами
- Котлеты из индейки со сладким перцем
- Утка с баклажанами
- Рагу с кроликом
- Перец, фаршированный говядиной, в сметанном соусе
- Долма в листьях ревеня
- Рагу из говядины с черемшой и грибами
- Перец, фаршированный говядиной и рисом
- Говядина с кабачками и грибами
- Говядина с ревенем
- Говяжье сердце с кабачками
- Цукини с говядиной и сливками
- Говядина с баклажанами
- Говядина с баклажанами и перцем
- Говядина с овощами
- Баклажаны с отварной говядиной
- Баклажаны с говяжьей печенью и грибами в горшочке
- Говядина, запеченная с овощами
- Рулет из говядины с овощами и грибами
- Рис с телятиной и овощами

- Баранина с баклажанами и помидорами
- Буглама из баранины и баклажанов
- Баранина с фасолью и баклажанами
- Чанахи (1-й вариант)
- Чанахи (2-й вариант)
- Баранина с овощами
- Баранина с овощами в горшочках
- Толма из баранины
- Мусака с говядиной
- Мусака с красным вином
- Мусака с кабачками и картофелем
- Рулет из мясного фарша с черемшой
- Свинина, жаренная с черемшой
- Голубцы в черемше
- Свиные ребрышки с вишнево-ревеневым соусом
- Запеченная грудинка с кабачками
- Запеченная свинина с цукини
- Свинина с картофелем и кабачками
- Жареная свинина с перцем и грибами
- Свинина по-деревенски
- Свинина с овощами
- Свиные ребрышки с овощами
- Баклажаны со свининой и помидорами
- Баклажаны с мясом и рисом
- Баклажаны, фаршированные мясом с рисом
- Фаршированные овощи в томатном соусе
- Кабачки-лодочки с фаршем и помидорами
- Кабачки-бочонки с фаршем и овощами
- Кольца кабачков, фаршированные мясом
- Шницель, запеченный с кабачками
- Шницели с овощами под соусом
- Котлеты «Экономные»
- Свиные котлеты с овощами
- Котлеты с кабачком
- Котлеты из мяса с овощами
- Котлеты, запеченные в духовке с овощами
- Котлеты из шпината с мясом
- Котлеты «Ласточкино гнездо»
- Котлеты с болгарским перцем
- Мясные тефтели с черемшой
- Фрикадельки в томатном соусе

○ Блюда из рыбы с овощами
- Скумбрия с ревенем
- Скумбрия с цукини

- Запеченная скумбрия с имбирем и перцем
- Гуляш из трески
- Треска с овощами
- Треска с баклажанами
- Треска с баклажанами и белым вином
- Треска с цукини в карри
- Лосось с цукини в рукаве
- Палтус с цукини и грейпфрутом
- Камбала с овощами в томате
- Камбала с овощами в рукаве
- Камбала, запеченная с цукини
- Паприкаш со щукой
- Карп с овощами и грибами
- Судак с овощами в лимонной заливке
- Судак с грибами и кабачками
- Рыба с грибами и овощами
- Тушеный окунь с баклажанами
- Морской окунь с цукини
- Пикантный окунь с овощами
- Пеленгас под овощами с сыром
- Хек с овощной подливкой
- Пангасиус с овощами в сметане
- Рыбный гуляш с овощами
- Хрустящая мойва с овощами
- Минтай с овощами
- Кальмары со сладким перцем
- Рыба, тушенная с черемшой
- Рыба, запеченная с черемшой
- Рыба со сладким перцем
- Кабачки с рыбой в горшочке
- Рыба со сладким перцем под сыром
- Рыба с ананасами и болгарским перцем
- Рыбное филе в остром соусе
- Рыба с кабачками по-домашнему
- Рыбные котлеты с кабачком и черемшой
- Рыбные рулетики в томатной заливке
- Рыба с баклажанами
- Рыба с баклажанами и гранатовым соком
- Рыба с баклажанами и красным вином
- Рыбные котлеты с кабачком и творогом
- Рыбные котлеты с кабачком
- Рыбные котлеты с цукини

○ Блюда из круп с овощами
- Рис по-гавайски

- Рис с крапивой и изюмом
- Рис по-мексикански
- Рис по-болгарски
- Рис с кабачками и грибами
- Рис с баклажанами в томате
- Рис с овощами
- Полента с цукини под сыром
- Булгур с овощами
- Кускус с овощами

- Блюда из грибов и яиц с овощами
  - Шампиньоны с овощами
  - Шампиньоны со сладким перцем
  - Грибной гуляш с перцем
  - Шампиньоны фаршированные
  - Шампиньоны с баклажанами в сметане
  - Болгарский перец, фаршированный грибами
  - Запеченные шампиньоны с овощами
  - Перец, фаршированный картофелем и грибами
  - Яичница с кабачком и ветчиной
  - Тефтели с грибами и крапивой
  - Яичница с баклажанами
  - Яичница по-грузински
- Запеканки с овощами
  - Пудинг с крапивой
  - Рисовая запеканка с ревенем
  - Рулет с крапивой и овощами
  - Сладкое суфле из кабачков
  - Запеканка из кабачков
  - Кабачково-рисовая запеканка
  - Кабачковая запеканка с зеленью и сыром
  - Кабачковая запеканка с хрустящим верхом
  - Кабачковая запеканка с брынзой и оливками
  - Картофельная запеканка с кабачками
  - Кабачковый крамбл
  - Кабачковая пицца с помидорами
  - Разноцветная запеканка
  - Кабачковая пицца с ветчиной
  - Запеканка из кабачков с овощами и грибами
  - Запеканка из кабачков с фрикадельками
  - Запеканка из кабачков с курицей
  - Запеканка из кабачков с курицей и фасолью
  - Запеканка из цукини с курицей и овощами
  - Запеканка из цукини с рыбой
  - Рыбно-овощная запеканка

- Запеканка из баклажанов с рисом
- Запеканка из баклажанов с фасолью
- Запеканка из баклажанов с острым томатным соусом
- Запеканка из баклажанов с картофелем
- Овощная запеканка со свининой
- Овощная запеканка со свининой и грибами

- Выпечка
  - Картофельные оладьи с крапивой
  - Зеленые блины из крапивы с кардамоном
  - Оладьи с ревенем
  - Оладьи из цукини сладкие
  - Оладьи кабачково-творожные
  - Оладьи из кабачков
  - Оладьи кабачково-капустные
  - Оладьи из кабачков с яблоком
  - Оладьи из кабачков с сыром
  - Оладьи из кабачков с грибным соусом
  - Картофельно-кабачковые оладьи с брынзой
  - Кабачковые оладьи с ветчиной
  - Кабачковые оладьи с курицей
  - Оладьи из баклажанов с творогом
  - Кабачковый рулет с творогом
  - Кабачковый рулет с грибами и сыром
  - Кабачковый рулет с мясом
  - Чебуреки с грибами из кабачкового теста
  - Чебуреки с мясом из кабачкового теста
  - Лепешки с кабачковой начинкой
  - Рулетики с черемшой
  - Пирожки с картофелем и черемшой
  - Жареные пирожки с крапивой и яйцом
  - Кукурузные пирожки с крапивой и луком
  - Пирог с черемшой и беконом
  - Пирог с черемшой и адыгейским сыром
  - Открытый дрожжевой пирог с ревенем
  - Пирог с ревенем из песочного теста
  - Весенний пирог с зеленью
  - Пирог с ревенем
  - Пирог со шпинатом и грибами
  - Пирог с творогом и шпинатом
  - Пирог со шпинатом и брынзой
  - Пирог со шпинатом и лососем
  - Пирог с цукини и козьим сыром
  - Пирог с кабачками и сыром

- Открытый пирог с кабачками, оливками и сыром
- Пирог с кабачками «Розочка»
- Пирог с кабачками, рисом и фрикадельками
- Пирог с кабачками и грибами
- Заливной кабачковый пирог с грибами
- Кексы из шпината с пармезаном
- Дрожжевой пирог с перцем и брынзой
- Закусочные кексы
- Кексы из овощей с сыром
- Кабачково-сырные кексы
- Сладкий кабачковый пирог
- Морковно-кабачковый кекс с изюмом
- Кабачково-творожные кексы
- Шоколадно-кабачковый кекс

500 лучших блюд из кабачков, баклажанов, перца и других овощей

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2018

* * *

Салаты

Салат из шпината с клубникой

100 г свежего шпината, 200–250 г клубники, 100 г феты, бальзамический уксус и растительное масло по вкусу

Шпинат вымыть, обсушить, очистить от жестких стеблей, порвать руками или нарезать. Клубнику промыть, нарезать кружочками. Фету нарезать мелкими кубиками или раскрошить. Соединить все ингредиенты, до подачи на стол поставить в холодильник. Перед подачей сбрызнуть уксусом и растительным маслом.

Салат из огурцов с щавелем и листьями одуванчика

500 г огурцов, 100 г щавеля, 100 г листьев одуванчика, 100 г листьев салата, 20 г зеленого лука, 20 г зелени укропа, 100 мл сливок, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. меда, соль по вкусу

Листья одуванчика, салата, щавеля промыть, обсушить, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, оставить на 30 минут. Добавить нарезанные кубиками огурцы. Для заправки зеленый лук и укроп мелко нарубить, добавить сливки, мед и соль, тщательно перемешать. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и сразу подать на стол.

Салат из крапивы со шпинатом

100 г листьев молодой крапивы, 200 г свежего шпината, 1 головка репчатого лука, ½ пучка зелени петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5–10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарезать. Шпинат очистить от жестких стеблей, промыть, обсушить. Шпинат, репчатый лук и петрушку мелко нарубить. Шпинат и петрушку растереть в ступке. Соединить с крапивой и репчатым луком. Растительное масло взбить с лимонным соком и солью, заправить салат и аккуратно перемешать.

Салат из крапивы с редисом

200 г молодых листьев крапивы, 200 г редиса, 1 отварное яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. яблочного уксуса, черный молотый перец и соль по вкусу

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5–10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. Редис вымыть, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Отварное яйцо нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить. Растительное масло взбить с яблочным уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из крапивы с огурцами

200 г листьев молодой крапивы, 1 огурец, 1 отварное яйцо, 1 небольшая головка репчатого лука, 1–2 ст. л. сметаны, ¼ ч. л. соли

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5–10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. Огурец нарезать небольшими ломтиками, отварное яйцо – кубиками. Лук мелко нашинковать. Все ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Салат из крапивы с яйцом

150 г листьев молодой крапивы, 1 отварное яйцо, 1 ст. л. сметаны, лимонный сок и соль по вкусу

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5–10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. Посолить, заправить сметаной и лимонным соком, аккуратно перемешать. Отварное яйцо нарезать ломтиками, выложить сверху на салат.

Салат из крапивы со свеклой

250 г листьев молодой крапивы, 1 небольшая отварная свекла, 2 зубчика чеснока, майонез по вкусу

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5–10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. Отварную свеклу нарезать кубиками или натереть на терке, соединить с крапивой. Добавить пропущенный через пресс чеснок, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из крапивы с черемшой

100 г листьев молодой крапивы, 1 небольшой пучок черемши, 1 пучок зеленого лука, 150 г редиса, 2–3 ст. л. сметаны, ½ ч. л. готовой горчицы, ¼–½ ч. л. соли, черный молотый перец по вкусу

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5–10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарезать. Зеленый лук мелко нарубить. Редис промыть, нарезать тонкой соломкой. Все ингредиенты соединить. Сметану смешать с горчицей, заправить салат, посолить, поперчить и аккуратно перемешать. Подавать сразу же.

Салат из крапивы с орехами и чесноком

400 г листьев молодой крапивы, 50 г петрушки, 50 г укропа, 2–3 грецких ореха, 2 зубчика чеснока, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5–10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. Укроп и петрушку промыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить мелко нарубленные грецкие орехи и пропущенный через пресс чеснок. Растительное масло взбить с лимонным соком и солью, заправить салат, аккуратно перемешать.

Салат из черемши с огурцами и яйцом

1 пучок черемши, ½ пучка укропа, 2 огурца, 2 отварных яйца, 2 ст. л. сметаны или майонеза, соль по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарезать. Укроп мелко нарубить. Огурцы нарезать небольшими ломтиками, отварные яйца – кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной или майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из черемши с творогом

150 г черемши, 100 г зеленого лука, 300 г творога, 100 г сметаны, соль и черный перец по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарезать. Зеленый лук мелко нарубить, соединить с черемшой. Добавить творог, сметану, соль, перец и аккуратно перемешать.

Салат из черемши с огурцом и редисом

1 пучок черемши, 1 болгарский перец, 1 огурец, 7 шт. редиса, 4 ст. л. зернистого творога, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль и черный молотый перец по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарезать. Болгарский перец и редис мелко нашинковать, огурец нарезать ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить. Растительное масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Половину заправки добавить в салат, аккуратно перемешать, выложить на блюдо. Сверху распределить раскрошенный творог и полить оставшейся заправкой.

Салат из черемши с брынзой

100 г черемши, 2–3 огурца, 200 г брынзы, 100 г сметаны или майонеза, зелень укропа, соль по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарезать. Укроп мелко нарубить. Огурцы нарезать небольшими ломтиками, брынзу – кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной или майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из черемши с кукурузой

150 г черемши, 300 г консервированной кукурузы, 3 отварных яйца, 2 ст. л. сметаны или майонеза, соль по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарубить. Отварные яйца нарезать кубиками, соединить с черемшой, добавить кукурузу. Салат посолить, заправить сметаной или майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из черемши с мясом и помидорами

200 г черемши, 250 г отварного мяса, 1–2 помидора, 2 отварных яйца, 2 ст. л. майонеза или сметаны, соль и перец по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарубить. Отварное мясо и яйца нарезать кубиками, помидоры – небольшими ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом или сметаной, добавить соль и перец по вкусу, аккуратно перемешать.

Салат из черемши с картофелем и зеленым горошком

200 г черемши, 3 средние картофелины, 2 огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, сметана или майонез, растительное масло, соль по вкусу

Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать небольшими ломтиками. Черемшу, зеленый лук и петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированный зеленый горошек. Салат посолить, заправить растительным маслом, добавить сметану или майонез, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Салат из черемши с мясом и редисом

150 г черемши, 100 г отварного куриного филе, 4 шт. редиса, 3 отварных яйца, ½ пучка петрушки, 2 ст. л. майонеза или сметаны, соль по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарубить. Отварное мясо и яйца нарезать кубиками. Редис тонко нашинковать или натереть на крупной терке. Петрушку мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить майонезом или сметаной, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Салат с ревенем и моцареллой

80 г стеблей ревеня, 100 г листьев салата, 1 огурец, 1 отварное яйцо, 100 г моцареллы, 60 г сухариков, 2–3 веточки укропа, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, ⅓ ч. л. горчицы, ⅓ ч. л. меда, щепотка сахара, соль по вкусу

Стебли ревеня очистить от наружных волокон, натереть на средней терке, добавить немного соли и щепотку сахара, перемешать, оставить на 30 минут – ревень выделит сок, слить этот сок для заправки. Листья салата некрупно нарвать руками. Огурец нарезать небольшими ломтиками, моцареллу – кубиками. Соединить подготовленные ингредиенты. У отварного яйца отделить белок от желтка, белок тонко нарезать и добавить в салат. Для заправки яичный желток растереть с горчицей, солью и медом, постепенно влить растительное масло и сок ревеня, взбивая венчиком. В салат добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленый укроп и сухарики, полить заправкой, аккуратно перемешать и сразу подать на стол.

Салат с ревенем, фенхелем и козьим сыром

200 г стеблей ревеня, 300 г рукколы, 1 головка свежего фенхеля, 100 г козьего сыра, ½ стакана грецких орехов, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. бальзамического уксуса, ¼ стакана меда, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Разогреть духовку до 230 °С. Форму для запекания выстелить пергаментной бумагой. Ревень очистить, нарезать кубиками, выложить в форму, полить медом. Запекать 5–7 минут. Достать ревеневую массу, дать остыть. Рукколу промыть, обсушить, нарвать руками. Фенхель очистить, мелко нарезать. Растительное масло взбить с бальзамическим уксусом, солью и перцем, добавить по вкусу немного меда. Рукколу соединить с фенхелем, полить заправкой, аккуратно перемешать. Сверху выложить запеченный ревень, посыпать рублеными грецкими орехами и мелко нарезанным козьим сыром.

Салат из редиса с плавленым сыром

1 пучок редиса, ½ пучка зеленого лука, 100 г плавленого сыра, 100 мл натурального несладкого йогурта, соль по вкусу

Редис и плавленый сыр натереть на крупной терке. Зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, полить йогуртом и аккуратно перемешать.

Салат из цветной капусты с ревенем

½ кочана цветной капусты, 3 стебля ревеня, ½ пучка петрушки, 3 отварных яйца, 125 мл натурального несладкого йогурта, 1 ст. л. майонеза, 2 ст. л. оливкового масла, сок ¼ лимона, ½ ч. л. карри, соль, свежемолотый черный перец

Цветную капусту разделить на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 5–7 минут, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать жидкости стечь. Стебли ревеня очистить от жестких волокон, нарезать поперек тонкими ломтиками или натереть на крупной терке, посолить. Отварные яйца нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить. Смешать йогурт, майонез, оливковое масло и лимонный сок, добавить карри, соль, перец, измельченную петрушку, взбить. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, дать настояться 15 минут.

Салат из цукини с яблоками

1 небольшой цукини, 4 яблока, 2 помидора, 2 огурца, 100 г листьев салата, зелень петрушки, 150 г сметаны, сок ½ лимона, ½ ст. л. сахара, соль по вкусу

Молодой цукини очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками, посолить, полить лимонным соком, оставить мариноваться на 1 час. Яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками, сразу же полить маринадом, оставшимся от цукини. Помидоры и огурцы нарезать небольшими кусочками, листья салата порвать руками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить сахар, соль, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Подавать салат, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Теплый салат с цукини

2 молодых цукини, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 стебель лука-порея, 2 зубчика чеснока, 10 маслин, ½ стакана очищенных семечек подсолнечника, растительное масло, специи и соль по вкусу

Цукини нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Лук-порей мелко нарубить. В сковороде вок разогреть масло, выложить овощи. Обжаривать на сильном огне, постоянно перемешивая, 3–4 минуты. Добавить соль и специи по вкусу, выложить в салатник. Добавить измельченный чеснок, крупно нарезанные маслины и семечки, аккуратно перемешать. Подавать салат теплым.

Салат из кабачков с солеными огурцами

1 молодой кабачок, 2–3 соленых огурца, 1 яблоко, 1 небольшая головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 лимон, зелень укропа и петрушки, щепотка сахара, соль по вкусу

Молодой кабачок и яблоко очистить, натереть на крупной терке, полить лимонным соком. Добавить мелко нарезанные соленые огурцы, мелко нарубленный репчатый лук, тертую цедру лимона, сахар, соль. Салат заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. По желанию можно добавить немного сметаны или майонеза. Подавать, посыпав зеленью укропа и петрушки.

Салат из кабачков с овощами по-корейски

2 молодых кабачка, 1 болгарский перец, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 3–4 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль и свежемолотый перец по вкусу

Молодые кабачки тщательно вымыть, натереть на терке для моркови по-корейски. Посолить, оставить на 10–15 минут, чтобы пустили сок. Затем сок отжать. Морковь натереть на той же терке. Болгарский перец очистить от семян, нарезать тонкой соломкой. Подготовленные овощи соединить. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле до прозрачности. Добавить горячий лук к овощам, аккуратно перемешать. Добавить измельченный чеснок, соевый соус, уксус, сахар, соль, специи, перемешать. Дать салату настояться пару часов в холодильнике.

Салат из кабачков с редькой

300 г кабачков, 1 редька, зелень кинзы, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. уксуса, сахар, соль по вкусу

Овощи вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посыпать сахаром и солью, сбрызнуть уксусом, оставить на 1 час. Время от времени перемешивать, выделившийся сок слить. Зелень кинзы вымыть, мелко нарубить, добавить к овощам. Салат заправить маслом и перемешать.

Салат из капусты с кабачком и киви

200 г белокочанной капусты, 1 небольшой кабачок, 1 морковь, 2 киви, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль и свежемолотый перец по вкусу

Кабачок и киви очистить. Кабачок тонко нашинковать, полить соевым соусом, оставить на 15 минут. Киви нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Капусту тонко нашинковать, посолить, слегка перетереть руками. Морковь натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки смешать масло, уксус, сахар, соль, перец, слегка взбить. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Дать настояться 20–25 минут.

Салат из баклажанов с помидорами

2 баклажана, 2 помидора, пучок зеленого лука, майонез, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Баклажаны запечь в разогретой до 180 °С духовке до мягкости. Остудить, очистить, нарезать кубиками. Помидоры нарезать дольками, соединить с баклажанами, добавить измельченный зеленый лук. Салат заправить майонезом, посолить, поперчить и аккуратно перемешать.

Салат из цукини с курицей и грибами

2 небольших цукини, 150 г отварной куриной грудки, 100 г мелких шампиньонов, 1 большое зеленое яблоко, ½ стакана очищенного фундука, 100 мл натурального несладкого йогурта или сметаны, 1 ч. л. неострой горчицы, 1 ст. л. соевого соуса, сок ½ лимона, растительное масло, соль и специи по вкусу

Для заправки соединить йогурт или сметану с соевым соусом, лимонным соком и горчицей, посолить, хорошо перемешать, поставить в холодильник. Отварную куриную грудку нарезать кубиками. Цукини и шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, обжарить в масле, добавить соль и специи. Яблоко очистить, нарезать кубиками, сразу же полить заправкой. Добавить все подготовленные ингредиенты и аккуратно перемешать. Подавать салат, посыпав измельченным фундуком.

Салат из кускуса, цукини и нута

150 г кускуса, 200 г консервированного нута, 1 небольшой цукини, 1 зубчик чеснока, 40 г изюма, зелень укропа, кинзы, мяты, 170 мл овощного бульона, 200 г сметаны, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, сок 1 апельсина, ½ ч. л. молотого тмина, щепотка паприки, соль и черный перец по вкусу

В овощной бульон положить промытый изюм, довести до кипения. Добавить кускус, снять с огня, накрыть крышкой, оставить на 5 минут. Затем разрыхлить кускус вилкой и оставить под крышкой еще на 5 минут. Цукини вымыть, нарезать кубиками. Разогреть в сковороде половину масла, обжарить цукини с чесноком до золотистого цвета, посолить и поперчить. Оставшееся масло взбить с апельсиновым и лимонным соком, солью и перцем, добавить сметану. Кускус полить заправкой, перемешать. Добавить цукини, консервированный нут, рубленую зелень, тмин и паприку, аккуратно перемешать.

Овощной салат с баклажанами

1 баклажан, 2–3 помидора, 2 болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки и базилика, 3 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, тмин, перец, соль

Баклажан тщательно вымыть, разрезать вдоль на половинки, выложить на противень и запекать в разогретой до 180 °С духовке до готовности. Затем остудить, срезать кожуру, нарезать мякоть кубиками. Помидоры, перец и лук нарезать кубиками, соединить с баклажанами. Растительное масло взбить с лимонным соком, добавить измельченный чеснок, тмин, соль и перец. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и посыпать нарезанной зеленью.

Салат из баклажанов с черносливом

1 средний баклажан, 1 помидор, 100 г чернослива без косточек, 50 г грецких орехов, 150 г сметаны, зелень петрушки, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Баклажан запечь в разогретой до 180 ˚С духовке до мягкости. Остудить, очистить, нарезать кубиками. Помидор нарезать дольками, соединить с баклажанами. Добавить крупно нарезанный чернослив, измельченные грецкие орехи и зелень. Салат посолить, поперчить, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью петрушки.

Салат из жареных баклажанов с грибами

1 баклажан, 150–200 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки и укропа, 100–150 г майонеза, 1–2 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить, оставить на 20 минут. Затем промыть и обсушить. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, нарезать полукольцами. Зелень петрушки и укропа нарубить. Баклажаны, грибы и лук выложить на сковороду с разогретым маслом, жарить 10–15 минут, посолить и поперчить. Затем остудить, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать салат, посыпав зеленью.

Салат из помидоров с сельдереем

3 помидора, 2 стебля сельдерея, 4 шт. редиса, 1 болгарский перец, 1 пучок зеленого лука, по 3–4 веточки петрушки, укропа, 1 веточка базилика, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, сахар, соль и перец по вкусу

Овощи и зелень тщательно вымыть, обсушить. Стебли сельдерея, зеленый лук и зелень мелко нарубить. Помидоры нарезать дольками, редис – полукруглыми ломтиками, болгарский перец – тонкими полосками. Подготовленные ингредиенты соединить. Чеснок пропустить через пресс, смешать с оливковым маслом и лимонным соком, добавить сахар, соль и перец. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат с ананасом и сладким перцем

1 кочан салата айсберг, 2 болгарских перца, 4–6 кружочков ананаса, ½ пучка зеленого лука, ½ пучка петрушки, ½ пучка укропа, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. маринада от консервированного ананаса, соль и перец по вкусу

Болгарский перец и зелень тщательно вымыть, обсушить. Салат порвать руками. Болгарский перец и ананас нарезать соломкой, добавить измельченную зелень. Соединить масло с маринадом от ананасов, добавить соль, перец, слегка взбить. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из капусты с сельдереем и болгарским перцем

700 г белокочанной капусты, 1 зеленый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 1 небольшой корень сельдерея, 1 большая морковь, растительное масло, уксус, сахар и соль по вкусу

Капусту нашинковать, добавить соль, сахар, слегка перетереть руками. Болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Сельдерей и морковь очистить, натереть на крупной терке. Овощи соединить, добавить уксус, соль, заправить маслом и аккуратно перемешать.

Салат из цветной капусты со сладким перцем

100 г капусты брокколи, 100 г цветной капусты, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1 отварное яйцо, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. соевого соуса, щепотка сахара, соль

Брокколи и цветную капусту разделить на соцветия, бланшировать в кипящей подсоленной воде 5–7 минут, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Помидоры нарезать кубиками, перец – соломкой. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить. Смешать сметану с соевым соусом, добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, сахар. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из помидоров с болгарским перцем и брынзой

2 помидора, 1 болгарский перец, 100 г брынзы, 1–2 ст. л. оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Помидоры, перец и брынзу нарезать кубиками. Выложить в салатник, посыпать солью и перцем, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Картофельный салат с болгарским перцем

2 картофелины, 2 болгарских перца, 1 соленый огурец, зелень укропа, растительное масло, соль по вкусу

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец и соленый огурец мелко нашинковать. Зелень укропа мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом, посолить и аккуратно перемешать. По желанию можно добавить в салат немного сметаны или майонеза.

Салат из помидоров с болгарским перцем

2 помидора, 1 болгарский перец, 1 головка салатного лука, 2 зубчика чеснока, зелень, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. яблочного уксуса или лимонного сока, соль по вкусу

Зелень промыть, обсушить, мелко нарубить, слегка растереть с пропущенным через пресс чесноком. Помидоры нарезать полукруглыми ломтиками, выложить в салатник, посолить, посыпать смесью измельченного чеснока и зелени. Затем распределить тонко нашинкованный лук, посыпать зеленью с чесноком. Сверху выложить нарезанный кубиками болгарский перец и оставшуюся зелень с чесноком. Оливковое масло взбить с уксусом и солью. Салат полить заправкой и сразу же подать на стол.

Картофельный салат с редисом

3 картофелины, ½ пучка редиса, 5–7 грецких орехов, 3–5 стеблей зеленого лука, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. горчицы, соль и свежемолотый перец по вкусу

Картофель очистить, отварить. Горячим нарезать кубиками и залить маринадом из смеси растительного масла, лимонного сока, горчицы, меда, соли и перца, оставить на 1 час. Редис мелко нашинковать. Орехи обжарить на сухой сковороде, измельчить. Зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить и аккуратно перемешать.

Салат «Весенний» с кукурузой

1 пучок редиса, 2–3 огурца, 1 банка консервированной кукурузы, 50 г твердого сыра, по ½ пучка петрушки и зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль и черный перец по вкусу

Редис и свежие огурцы нарезать небольшими ломтиками. Добавить кукурузу, натертый на крупной терке сыр и измельченную зелень. Растительное масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Летний салат из овощей

1 помидор, 2 огурца, 1 болгарский перец, 1 головка салатного лука, зелень, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Помидор и свежие огурцы нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Зелень промыть, обсушить, мелко нарубить. Овощи соединить, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Греческий салат по-домашнему

2 помидора, 2 огурца, 1 крупный болгарский перец, 1 головка красного лука, 100 г феты, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, щепотка орегано, соль по вкусу

Помидоры и огурцы нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Фету нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, посыпать орегано. Салат полить смесью оливкового масла и лимонного сока, аккуратно перемешать.

Греческий салат с маслинами

3 помидора, 2 огурца, 3 болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 100 г маслин без косточек, 200 г феты, 5 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу

Помидоры и огурцы нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Маслины нарезать тонкими кружочками, фету – небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, перцем и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Украсить кубиками феты.

Салат из молодой капусты с овощами и фетой

½ кочана молодой капусты, 2 помидора, 1 болгарский перец, 1 головка салатного лука, 100 г маслин, 250 г феты, зелень, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, сахаром, слегка перетереть руками. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Маслины разрезать на половинки, фету нарезать кубиками. Зелень мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки масло взбить с лимонным соком, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Тунисский салат

3 помидора, 3–4 огурца, 2 болгарских перца, 3–4 кислых яблока, 1 головка репчатого лука, оливковое масло, сок ½ лимона, 1 ч. л. сушеной мяты, соль по вкусу

У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем в холодную воду, очистить от кожицы. Огурцы очистить от кожуры и грубых семян. Помидоры, огурцы и болгарский перец нарезать небольшими кубиками, лук – тонкими полукольцами. Яблоки очистить, нарезать небольшими ломтиками, сразу же полить лимонным соком. Подготовленные ингредиенты соединить. Оливковое масло взбить с лимонным соком и солью, полить салат и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав молотой сушеной мятой.

Салат с семгой

150 г филе семги слабого посола, 200 г листьев салата, 1 помидор, ½ красного болгарского перца, ½ желтого болгарского перца, ½ зеленого болгарского перца, 70–100 г маслин, оливковое масло, соль по вкусу

Филе семги нарезать кубиками. Листья салата промыть, обсушить, порвать руками на крупные кусочки. Помидор нарезать крупными дольками. Болгарский перец мелко нашинковать. Маслины разрезать пополам. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить оливковым маслом, аккуратно перемешать и сразу подать на стол.

Салат из картофеля с сельдью

250 г филе слабосоленой сельди, 2–3 отварные картофелины, 2–3 свежих огурца, 70 г корня сельдерея, 1 красный болгарский перец, 3–5 ломтиков лимона, 150–200 г майонеза, соль по вкусу

Отварной картофель, свежие огурцы, корень сельдерея и болгарский перец нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом и выложить горкой на блюдо. Филе сельди нарезать широкими полосками, выложить сверху на салат. Подавать, украсив ломтиками лимона и огурца.

Сельдь с яблоками и овощами

1 крупная слабосоленая сельдь, 2 яблока, 1 огурец, 1 красный болгарский перец, ½ пучка зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, лимонный сок, соль, молотый перец по вкусу

Сельдь очистить, отделить филе, нарезать крупными кусочками. Яблоки очистить, нарезать кубиками, сразу же полить лимонным соком. Огурец нарезать тонкими ломтиками. Болгарский перец мелко нашинковать. Зеленый лук мелко нарубить. Для заправки смешать растительное масло, уксус, соль и перец. Выложить подготовленные продукты в салатник, полить заправкой. Салат украсить зеленым луком.

Пестрый салат с грибами

100 г шампиньонов, 2 болгарских перца, 2 яблока, 2 апельсина, 200 г острого твердого сыра, 1 ст. л. сметаны, 4 ст. л. растительного масла, 3 ч. л. меда, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, цедра апельсина на кончике ножа, соль по вкусу

Шампиньоны разрезать пополам, быстро обжарить на 1 ст. л. масла. Болгарский перец нарезать соломкой. Апельсины очистить от пленки, разрезать каждую дольку на 3–4 части, выделившийся сок собрать. Яблоки очистить, нарезать небольшими ломтиками, сразу же полить апельсиновым соком. Сыр нарезать небольшими кубиками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, горчицей, медом, цедрой апельсина, сметаной и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и сразу подать на стол.

Овощной салат с креветками и брынзой

300 г крупных отварных креветок, 2 красных болгарских перца, 1 желтый болгарский перец, 1 свежий огурец, 3 красные салатные луковицы, 400 г брынзы, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. красного винного или яблочного уксуса, соль по вкусу

Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Огурец нарезать небольшими ломтиками, брынзу – крупными кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить очищенных отварных креветок. Взбить масло с уксусом и солью, заправить салат и аккуратно перемешать.

Салат с авокадо, креветками и сладким перцем

100 г очищенных отварных креветок, 2 авокадо, 4 помидора, 4 болгарских перца, 100 г маслин без косточек, оливковое масло, лимонный сок, соль и перец по вкусу

У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем в холодную воду, очистить от кожицы, нарезать небольшими ломтиками. Авокадо очистить, нарезать кубиками, сразу же полить лимонным соком. Болгарский перец мелко нашинковать. Маслины разрезать пополам. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить очищенных отварных креветок. Взбить масло с лимонным соком, солью и перцем, заправить салат и аккуратно перемешать.

Салат с крабовыми палочками

200 г крабовых палочек, 1 красный болгарский перец, 1 огурец, 1 зеленое яблоко, сметана или майонез, лимонный сок, соль

Перец, огурец и яблоко очистить, нарезать тонкой соломкой. Яблоко сразу же полить лимонным соком. Крабовые палочки нарезать длинными полосками. Подготовленные ингредиенты соединить. Салат посолить, заправить сметаной или майонезом, аккуратно перемешать.

Салат из кальмаров с перцем и маслинами

500 г замороженных кальмаров, 2 болгарских перца, 50 г маслин без косточек, 1 головка салатного лука, 1–2 зубчика чеснока, 3 веточки петрушки, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, сок ½ лимона, черный молотый перец и соль по вкусу

Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Маслины нарезать тонкими колечками. Чеснок измельчить. Соединить и слегка взбить 3 ст. л. растительного масла, соевый соус, лимонный сок, соль и перец. Залить этим соусом овощи. Кальмаров разморозить, очистить, нарезать кольцами и обжарить в масле на сильном огне по 1,5–2 минуты с каждой стороны. Снять с огня, сбрызнуть соевым соусом, накрыть сковороду крышкой и оставить на 5 минут. Добавить кальмаров к овощам, аккуратно перемешать, дать салату настояться 1 час. Подавать, посыпав петрушкой.

Салат с говядиной, грушей и перцем

100 г отварной говядины, 1 груша, 1 огурец, 1 красный болгарский перец,1 ст. л. кедровых орешков, 1 отварное яйцо, 1 зубчик чеснока, 2–3 стебля зеленого лука, зелень петрушки, 1 ст. л. кунжутного масла, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. соевого соуса, соль по вкусу

Отварную говядину нарезать кубиками. Грушу очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками, ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг и охладить. Огурец и болгарский перец мелко нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки кунжутное масло взбить с соевым соусом и горчицей, добавить измельченный чеснок и зеленый лук, посолить. Салат полить приготовленным соусом, аккуратно перемешать, поставить в холодильник на 30 минут. Подавать, украсив ломтиками яйца, зеленью и кедровыми орешками.

Салат с куриной печенью и помидорами

500 г куриной печени, 2 помидора, 2 болгарских перца, 100 г маслин без косточек, 1 отварное яйцо, 50 г кунжута, 200 г майонеза, соль и специи по вкусу

Куриную печень очистить, обжарить до готовности, нарезать кубиками. Помидоры и болгарский перец нарезать небольшими ломтиками, маслины – колечками или разрезать пополам. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить. Заправить салат майонезом, добавить соль и специи по вкусу, аккуратно перемешать. Посыпать кунжутом и сразу подать на стол.

Салат с копченой курицей и болгарским перцем

100 г копченой курицы, 2 красных или желтых болгарских перца, 1 небольшой кочан салата, 100 г мягкого сыра, нежирный майонез

Листья салата промыть, обсушить, порвать руками на крупные кусочки. Болгарский перец мелко нашинковать. Копченую курицу и сыр нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Закуски

Малосольные огурцы с яблоками

1½ кг огурцов, 2–3 средних кислых яблока, по 8 листьев вишни и черной смородины, 1 л воды, 2 ст. л. соли

Огурцы вымыть, срезать кончики. Яблоки разрезать на дольки, вырезать семена. В емкость выложить половину листьев вишни и смородины, на них – огурцы и яблоки, накрыть листьями. Довести до кипения воду, растворить в ней соль. Залить огурцы кипящим рассолом, накрыть тарелкой, чтобы они были полностью погружены в жидкость. Держать до остывания при комнатной температуре. Затем поставить в холодильник. Огурцы будут готовы через 10–20 часов.

Маринованная черемша

3 пучка черемши, 1 л воды, 150 мл уксуса, 1½ ст. л. соли, 1 ст. л. сахара

Черемшу вымыть. Для маринада вскипятить воду с солью и сахаром, остудить, влить уксус. Черемшу связать ниткой в пучки, вертикально поставить в банку и залить маринадом так, чтобы вода полностью покрывала черемшу. Мариновать 5–7 дней в холодильнике.

Маринованный редис

300 г редиса, пучок петрушки, 150 мл винного уксуса, 4 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли

Соединить уксус, соль и сахар, перемешать до полного растворения сахара. Редис нарезать тонкими кружочками, залить приготовленным маринадом, накрыть крышкой, оставить на 30 минут. Затем маринад слить, редис выложить в салатник, заправить растительным маслом и посыпать рубленой петрушкой.

Малосольные огурцы классические

1 кг огурцов, 3–4 зубчика чеснока, острый перец по вкусу, зонтик укропа, 2 листа хрена, 1 л воды, 2 ст. л. соли

Довести до кипения воду, растворить в ней соль, дать остыть. Огурцы тщательно вымыть, срезать кончики. В емкость выложить лист хрена, на него – огурцы, нарезанные зубчики чеснока, острый перец и укроп, накрыть листом хрена. Залить охлажденным рассолом и оставить на 2–3 дня.

Малосольные огурцы хрустящие

1½ кг огурцов, 1 л столовой газированной воды, 2 ст. л. соли, 1 маленькая головка чеснока, пучок укропа

Огурцы вымыть, срезать кончики. Чеснок очистить, слегка раздавить ножом. Укроп крупно нарезать. В емкость выложить часть укропа, огурцы и чеснок, накрыть оставшимся укропом. Перемешать соль в газированной воде, залить огурцы, прижать легким гнетом, чтобы не всплывали. Держать при комнатной температуре. Огурцы будут готовы через 6–10 часов.

Маринованные кабачки

1 средний кабачок, 1 зубчик чеснока, 500 мл воды, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 лавровый лист, 2 шт. гвоздики, 2 горошины душистого перца, ⅓ ч. л. молотого острого перца, 1 ч. л. молотой паприки, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли

Добавить в воду лавровый лист, гвоздику, душистый перец, сахар и соль, довести до кипения. Кабачок очистить, нашинковать соломкой, залить кипятком со специями, оставить на 1–2 минуты. Слить воду, добавить уксус и измельченный чеснок. Прогреть масло, добавить острый перец и паприку. Вылить горячее масло на кабачки, перемешать, оставить до остывания. Затем поставить в холодильник на 8–10 часов. Время от времени перемешивать.

Маринованные цукини с лимоном

2 небольших цукини, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, щепотка сушеных итальянских трав, 50 мл растительного масла, ½–⅔ ч. л. соли, щепотка молотого черного перца, зеленый лук для украшения

Тщательно вымыть цукини, нарезать тонкими пластинами. Снять цедру с лимона, выжать сок. Растительное масло взбить с лимонным соком, добавить цедру, пропущенный через пресс чеснок, итальянские травы, соль и перец. Залить цукини маринадом, аккуратно перемешать. Оставить на 2–3 часа. При подаче украсить рубленым зеленым луком.

Маринованные кабачки с луком

400 г кабачков, 1 крупная луковица, зелень укропа и петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль и молотый перец по вкусу

Кабачки очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать полукольцами, добавить к кабачкам. Посыпать сахаром, солью, молотым перцем, полить уксусом и оставить на 1 час. Время от времени аккуратно перемешивать. Затем овощи переложить на блюдо, полить маслом и украсить мелко нарезанной зеленью.

Маринованные кабачки с клюквой

2 кабачка, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. клюквы, 2 ст. л. кунжута, зелень по вкусу, 5 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. меда, ½ ч. л. соли

Кабачки нарезать тонкими кружочками, посолить, оставить на 10–15 минут, чтобы выделилась жидкость. Для заправки смешать мед, соевый соус, уксус, пропущенный через пресс чеснок. Кабачки отжать, залить заправкой. Прогреть масло, выложить кунжут, нагревать, пока он не изменит цвет. Залить кабачки горячим маслом с кунжутом, перемешать. Добавить мелко нарезанную зелень и ягоды клюквы, аккуратно перемешать, дать настояться 2–3 часа.

Маринованные кабачки быстрые

2 небольших кабачка, 3 зубчика чеснока, 1 веточка укропа, 2 листа черной смородины, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 1½–2 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. острого перца

Кабачки тщательно вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Чеснок очистить, нарезать пластинами. Кабачки и чеснок сложить в банку, добавить укроп и листья черной смородины. Смешать уксус, соевый соус, соль, перец и сахар. Влить в банку. Залить кипятком доверху. Слегка взболтать, оставить до остывания.

Маринованные кабачки с сельдереем

1 кабачок, 3–4 стебля сельдерея, 1 морковь, 1 ст. л. растительного масла, 1–2 ч. л. соевого соуса, 2 ч. л. лимонного сока, щепотка молотого перца

Кабачки натереть на терке для моркови по-корейски, полить лимонным соком, посыпать перцем, оставить на 7–10 минут. Добавить тертую морковь и мелко нарубленный сельдерей. Влить соевый соус, разогретое растительное масло, перемешать. Дать настояться 1 час.

Маринованные кабачки с овощами

3 кабачка, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, зелень по вкусу, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. кориандра, щепотка молотого острого перца, 1 ч. л. соли без горки

Кабачки тщательно вымыть, нарезать полукруглыми ломтиками. Бланшировать в кипятке около 2–3 минут, откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь. Лук нарезать полукольцами, морковь и перец – соломкой, обжарить в разогретом масле, добавить кориандр, перец и соль. Горячие овощи вместе с маслом выложить к кабачкам. Добавить измельченный чеснок, зелень, влить уксус, перемешать. Когда овощи остынут, поставить в холодильник на 1 час.

Малосольные кабачки слайсами

1 кг кабачков, 3 зубчика чеснока, пучок укропа, 1 л воды, 2 ст. л. соли, 1½ ст. л. сахара, 2 лавровых листа, душистый перец и гвоздика по вкусу

Приготовить рассол: в воду положить специи, довести до кипения, добавить соль и сахар. Измельчить зелень укропа и чеснок, молодые кабачки нарезать тонкими слайсами. Выложить кабачки в емкость для соления, пересыпая зеленью и чесноком. Залить теплым рассолом. Оставить при комнатной температуре на 6 часов. Затем переставить в холодильник, долго не хранить.

Малосольные цукини с огурцами в пакете

1 небольшой цукини, 3 огурца, 3 зубчика чеснока, пучок зелени укропа и петрушки, 1–1½ ч. л. соли, щепотка молотого черного перца

Цукини и огурцы очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками. Чеснок нарезать пластинками. Зелень укропа и петрушки мелко нарубить. Сложить подготовленные продукты в плотный пакет, добавить соль и черный перец. Пакет прочно завязать и встряхнуть, чтобы все ингредиенты перемешались. Поместить в холодильник на 8–10 часов, время от времени встряхивать.

Маринованные кабачки с медом

2 молодых кабачка, 3 зубчика чеснока, 70–100 мл растительного масла, 50–70 мл лимонного сока, сушеный орегано по вкусу, 2 ч. л. меда, ½ ч. л. соли

Молодые кабачки с нежной кожурой нарезать тонкими слайсами, посыпать солью и орегано. Смешать масло, лимонный сок, мед и пропущенный через пресс чеснок. Залить кабачки маринадом, аккуратно перемешать. Поставить в холодильник на 3–4 часа, время от времени аккуратно перемешивать.

Маринованный перец

1 кг болгарского перца, 1 стручок острого красного перца, 3 зубчика чеснока, ⅓ стакана растительного масла, ⅓ стакана яблочного уксуса, 2 лавровых листа, 1 ч. л. орегано, 1 ч. л. паприки, ½ ч. л. соли

Болгарский перец выложить на противень, запекать в духовке 30 минут при 220 °C, затем очистить от кожицы и семян. Острый перец и чеснок мелко нарубить. Смешать масло, уксус, соль и специи, добавить чеснок и острый перец. Запеченный перец выложить в емкость слоями, поливая маринадом. Накрыть крышкой, оставить при комнатной температуре на 12 часов.

Закуска из болгарского перца с помидорами

4 болгарских перца, 2 крупных помидора, 1 зубчик чеснока, 2–3 ст. л. оливкового масла, 2–3 ч. л. лимонного сока или уксуса, щепотка сушеных итальянских трав, черный молотый перец и соль по вкусу

Болгарский перец запечь в духовке до темных подпалин. Горячим положить в полиэтиленовый пакет, оставить на 20 минут, затем очистить от кожицы. Разрезать каждый стручок на 4–6 длинных ломтиков шириной примерно 2–2,5 см. Если стручок длинный, разрезать каждый ломтик пополам. Оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить мелко нарезанный чеснок, сушеные итальянские травы. Полить перец заправкой. Накрыть посуду с перцем крышкой и поставить в холодильник на 30 минут. Помидоры нарезать ломтиками. Разложить перец на блюде, чередуя с ломтиками помидоров. Полить заправкой.

Закусочный перец с оливками

4 болгарских перца разного цвета, 50 г оливок без косточек, 2 зубчика чеснока, 1–2 стебля зеленого лука, зелень, 6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. меда, соль и перец по вкусу

Болгарский перец разрезать пополам, очистить, выложить на противень и запекать в разогретой до 180 °С духовке до мягкости. Горячий перец положить в полиэтиленовый пакет на 15–20 минут, затем снять кожицу. Для соуса соединить растительное масло, лимонный сок, мед, соль и перец, тщательно перемешать. Добавить нарезанные колечками оливки, пропущенный через пресс чеснок, мелко нарубленный лук и зелень. Залить этой смесью половинки перцев и оставить мариноваться примерно на 1 час.

Закусочный перец с чесноком

3–4 болгарских перца, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль

Болгарский перец запечь в духовке, снять кожицу и удалить семена, выделившуюся при этом жидкость сохранить. Разрезать каждый перец на 4 части, выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанным чесноком. К жидкости от перца добавить масло, лимонный сок, соль, полить запеченный перец.

Перец, фаршированный сыром и маслинами

3–4 болгарских перца, 100 г твердого сыра, 180–200 г плавленого сыра, 8–10 маслин без косточек, 1 зубчик чеснока, 2–3 ломтика лимона, зелень укропа, 2 ст. л. майонеза или сметаны, соль по вкусу

Болгарский перец вымыть, вырезать плодоножку с семенами. Для начинки твердый сыр натереть на крупной терке, добавить размятый плавленый сыр, нарезанные кружочками маслины, пропущенный через пресс чеснок и мелко нарубленный укроп. Заправить майонезом или сметаной, хорошо перемешать. Плотно нафаршировать перец полученной массой. Поставить в холодильник на 30 минут. Затем очень острым ножом нарезать на порционные кружочки. Выложить на блюдо, украсить ломтиками лимона.

Закуска из жареного перца

7 болгарских перцев, 5 зубчиков чеснока, зелень петрушки и базилика, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу

Болгарский перец вымыть, вытереть салфеткой, плодоножки не вырезать. В небольшом сотейнике разогреть растительное масло, опустить в него перец. Жарить, пока он не станет мягким. Выложить в салатник. Чеснок растолочь с солью в кашицу, добавить уксус, молотый перец и мелко нарезанную зелень. Полить этой смесью перец, аккуратно перемешать, дать настояться 20 минут.

Перец, фаршированный сыром и яйцами

3 болгарских перца красного, желтого и зеленого цвета, 200–300 г твердого сыра, 3 яйца, 2–3 зубчика чеснока, зелень по вкусу, майонез

Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить. Сыр натереть на мелкой терке, добавить пропущенный через пресс чеснок, майонез, перемешать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами. Сырной массой нафаршировать ⅔ перца, оставив место в серединке. В середину перца аккуратно вложить отварное яйцо, все остальное пространство плотно заполнить сырной массой. Поставить перец в холодильник на 3–4 часа. Затем разрезать острым ножом на кружочки. Подавать на листьях салата.

Перец, фаршированный сыром и творогом

3 болгарских перца разного цвета, 200 г нежирного творога, 70–100 г сыра твердых сортов, 1 небольшая головка репчатого лука, зелень петрушки, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. горчицы, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

У болгарского перца срезать плодоножку и удалить семена. Сыр натереть на мелкой терке, добавить творог, горчицу и сметану, перемешать. Лук и зелень петрушки мелко нарубить, добавить к сырно-творожной массе, взбить с помощью блендера или миксера до однородности, посолить и поперчить по вкусу. Перцы наполнить приготовленной начинкой, поставить в холодильник на 1,5–2 часа. Охлажденные перцы нарезать тонкими кружочками и выложить на десертное блюдо. Украсить рубленой зеленью.

Перец, фаршированный творогом и грудинкой

8 небольших болгарских перцев, 100 г варено-копченой грудинки, 500 г нежирного творога, 2–3 маринованных огурца, зелень укропа и петрушки, 2–3 ст. л. сметаны, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Болгарский перец разрезать вдоль, вырезать плодоножку с семенами. Бланшировать в кипящей подсоленной воде 3–4 минуты. Грудинку и маринованные огурцы нарезать маленькими кубиками, добавить творог, рубленую зелень, сметану, посолить, поперчить по вкусу и тщательно перемешать. Полученной начинкой наполнить половинки перцев. Подавать, украсив зеленью.

Перец, фаршированный колбасой и сыром

8 небольших болгарских перцев, 200 г копченой колбасы, 300 г твердого сыра, листья зеленого салата, зелень петрушки, 3 ст. л. сметаны, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Перец разрезать вдоль на две части, очистить от плодоножки и семян. Колбасу нарезать маленькими кубиками, добавить тертый сыр, заправить сметаной, солью и перцем. Подготовленной начинкой наполнить перец. Подавать на листьях салата, посыпав рубленой зеленью.

Паштет из перца с плавленым сыром

1 болгарский перец красного цвета, 90–100 г плавленого сыра, 1–2 зубчика чеснока

Болгарский перец запечь в духовке до темных подпалин. Затем положить в полиэтиленовый пакет на 15–20 минут, очистить от кожицы. Разрезать, удалить семена. Мякоть перца и сыр размять вилкой или измельчить блендером, добавить пропущенный через пресс чеснок, хорошо перемешать. Подавать с тостами.

Икра из болгарского перца

4 болгарских перца, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки, 1 ст. л. растительного масла, 2–3 ч. л. уксуса, соль по вкусу

Болгарский перец очистить от семян, измельчить в пюре с помощью блендера. Лук очень мелко нарубить, обжарить в масле до мягкости. Добавить пюре из перца, посолить и тушить на слабом огне до выпаривания лишней жидкости, постоянно помешивая. В конце добавить соль и уксус. Подавать, украсив зеленью.

Перец, фаршированный сардинами

5–6 болгарских перцев, 250 г консервированных сардин в масле, 1 стакан отварного риса, 1 отварное яйцо, 1–2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 1–2 ст. л. майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу

Болгарский перец разрезать вдоль на 2 части, очистить от плодоножки и семян. Опустить в кипяток на 1 минуту, вынуть, обсушить. Консервированную рыбу с маслом размять вилкой, смешать с отварным рисом, рубленым отварным яйцом и мелко нарезанным зеленым луком. Добавить майонез, соль, приправить перцем. Полученной массой начинить половинки перца. Перед подачей охладить.

Помидоры, фаршированные баклажанами

5 помидоров, 1 баклажан, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу

Баклажан и перец запечь в духовке до темных подпалин. Очистить от кожицы, измельчить. Лук мелко нарезать, обжарить в масле до мягкости. Добавить баклажаны и перец, немного протушить. Добавить измельченный чеснок, соль, перец, перемешать, снять с огня и дать остыть. У помидоров срезать верхушки – «крышечки», чайной ложкой удалить сердцевину. Нафаршировать помидоры приготовленной начинкой, посыпать рубленой зеленью и накрыть «крышечками». Подавать, оформив зеленью.

Помидоры, фаршированные тунцом

10 помидоров, 1 банка консервированного тунца, 150 г нежирного творога, 1 маленький цукини, 1 маринованный огурец, несколько веточек базилика, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец по вкусу

Цукини тщательно вымыть, натереть на терке, посолить, поперчить, полить лимонным соком. Добавить мелко нарезанный огурец и оставить на 10 минут. Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть мякоть. Рыбу размять с творогом, добавить цукини с огурцом (предварительно отжать лишнюю жидкость), перемешать, при необходимости приправить перцем. Готовой массой наполнить помидоры. Подавать, оформив зеленью.

Кабачки с кинзой и орехами

2 кабачка, ⅔ стакана грецких орехов, 2 зубчика чеснока, зелень кинзы, 2 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки нарезать кубиками, посолить, дать выделиться соку и слить его. Обжарить небольшими порциями до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло. Орехи прогреть на сухой сковороде, измельчить, прокатав по ним скалкой. Мелко нарезать кинзу, измельчить чеснок. Смешать подготовленные продукты, добавить масло, соль, перец, аккуратно перемешать. Дать настояться около часа.

Закусочный торт из кабачков с мясом и грибами

4 небольших кабачка, 3 яйца, 1–1½ стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли

Для начинки: 300 г куриного филе, 200 г свежих шампиньонов, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, по 2 веточки петрушки и укропа, 120 г сметаны, 120 г майонеза, 1 ст. л. растительного масла, лавровый лист, душистый перец горошком, свежемолотый черный перец и соль по вкусу

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, посолить, оставить на 10 минут. Затем хорошо отжать выделившуюся жидкость. Добавить к кабачковой массе яйца, молотый перец, всыпать муку с разрыхлителем, хорошо перемешать. Должно получиться тесто как для оладий. Вылить тесто на противень, разровнять. Выпекать в разогретой до 180 ˚С духовке около 25 минут. Готовый корж разрезать на 4 равные части. Приготовить начинку. Отварить филе до готовности в воде с лавровым листом и душистым перцем. Остудить, нарезать кубиками. Измельчить лук и грибы, обжарить до готовности. Помидоры нарезать кубиками. Для соуса измельчить зелень и чеснок (лучше в блендере), добавить сметану и майонез, хорошо перемешать. Первый корж смазать соусом, выложить обжаренные грибы. Накрыть вторым коржом, смазать соусом, выложить измельченные помидоры. Накрыть третьим коржом, смазать соусом, выложить курицу. Накрыть четвертым коржом. Поверхность и бока торта смазать оставшимся соусом, украсить по желанию. Перед подачей дать настояться в холодильнике пару часов.

Закусочный торт из кабачков с крабовыми палочками и сыром

2 кабачка, 2 яйца, 3–5 ст. л. муки, щепотка соли, растительное масло

Для начинки: 100 г крабовых палочек, 180–200 г плавленого сыра, 2 отварных яйца, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, 150 г майонеза

Кабачки натереть на крупной терке, отжать, добавить яйца, соль и муку. Тесто должно быть как для оладий. Разогреть сковороду, смазать маслом, выложить ⅓ теста, разровнять. Когда корж зарумянится снизу, аккуратно поддеть лопаткой и перевернуть. Накрыть крышкой и жарить до готовности. Так испечь 3 коржа. Приготовить два вида начинки. Отварные яйца и крабовые палочки мелко нарезать, добавить рубленую зелень и ⅔ майонеза, хорошо перемешать. Для второго вида начинки размять сыр, добавить измельченный чеснок и зелень, заправить оставшимся майонезом. На первый корж выложить половину сырной начинки. Накрыть вторым коржом, выложить крабовую начинку. Накрыть третьим коржом, смазать оставшейся сырной начинкой. Украсить торт по желанию. Перед подачей дать настояться в холодильнике пару часов.

Закуска из цукини с инжиром

4 маленьких цукини, 80 г сушеного инжира, 4 лука-шалота, 1 крупный лимон, по 1 ст. л. мелко нарезанной зелени мяты, кинзы и петрушки, 150 мл белого сухого вина, 2 ст. л. виноградного масла, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. томатной пасты, ½ ч. л. цедры лимона, 1 лавровый лист, ¼ ч. л. молотого кориандра, соль, свежемолотый черный перец

Инжир промыть в теплой воде, нарезать мелкими кубиками, залить 1–2 ст. л. вина и оставить на 10 минут. Цукини нарезать довольно толстыми ломтиками. Шалот очистить, разрезать на четвертинки. В кастрюле с толстым дном разогреть виноградное масло, выложить шалот, добавить лимонную цедру, лавровый лист, кориандр, перемешать. Добавить 2 ст. л. вина, соль и перец, тушить на сильном огне 10 минут. Затем положить цукини, влить смешанное с томатной пастой оставшееся вино, аккуратно перемешать и тушить на среднем огне 5–7 минут. Добавить оливковое масло, мякоть лимона, замоченный инжир, перемешать. Снять с огня, удалить лавровый лист, приправить по вкусу солью, перцем, добавить нарезанную зелень.

Цукини с перечным соусом

3 молодых цукини, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу

Для соуса: 1 красный болгарский перец, 1 зеленый болгарский перец, 2 помидора, 1 крупная головка репчатого лука, 2–4 зубчика чеснока, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы, растительное масло, соль, свежемолотый черный перец

Приготовить соус. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем в холодную воду, очистить от кожицы, вынуть семена, мякоть нарезать кубиками. Болгарский перец и лук нарезать соломкой, чеснок измельчить. Слегка обжарить лук в разогретом масле, добавить болгарский перец и жарить еще 1 минуту. Затем добавить помидоры и чеснок, тушить несколько минут. Выпарить лишнюю жидкость, чтобы получился густой соус, приправить солью и перцем, снять с огня, добавить рубленую кинзу. Цукини хорошо вымыть, нарезать вдоль на тонкие длинные ломтики. Бланшировать в подсоленном кипятке 2–3 минуты, затем обсушить. По 2 ломтика цукини сложить крест-накрест, в центр выложить порцию соуса, соединить концы, чтобы получился конверт. Обвязать стеблем зеленого лука. Перед подачей охладить пару часов.

Кабачковые рулетики с сыром

1 кабачок, 100–150 г плавленого сыра, 2–3 зубчика чеснока, по 2 веточки петрушки и укропа, зеленый лук для украшения, 1–2 ст. л. майонеза, щепотка соли

Кабачок нарезать тонкими пластинами, бланшировать в подсоленном кипятке пару минут. Плавленый сыр смешать с мелко нарезанной петрушкой, укропом, чесноком и майонезом. Выложить сырную начинку на ломтики кабачков, свернуть рулетиками и перевязать стеблями зеленого лука.

Кабачковые рулетики с творогом

1 кабачок, 200 г творога, 2 зубчика чеснока, пучок зелени петрушки и укропа, 50–70 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла, соль и молотый перец по вкусу

Кабачок нарезать вдоль тонкими ломтиками, обжарить в масле с двух сторон до мягкости. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло. Творог растереть со сметаной, добавить мелко нарубленную зелень и чеснок, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Выложить творожную начинку на ломтики кабачков и свернуть рулетиками.

Рулетики из цукини с огурцом и сыром

1 цукини, 1 огурец, 90–100 г плавленого сыра, 10 оливок без косточек, зелень петрушки, 1 ст. л. сметаны, растительное масло

Цукини нарезать тонкими слайсами. Разогреть сковороду, смазать маслом. Обжарить цукини с двух сторон. Огурец и сыр натереть на терке, добавить нарезанные колечками оливки и сметану. На слайсы нанести сырную смесь, свернуть рулетиками, вложить по листику петрушки.

Кабачки по-корейски

1 средний кабачок, 3–4 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. кориандра, ½ ч. л. черного перца горошком, щепотка острого перца, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара

Кабачок натереть на терке для моркови по-корейски, добавить пропущенный через пресс чеснок и уксус, аккуратно перемешать. Специи растереть в ступке. Разогреть масло, добавить соль, сахар, специи, прогреть. Влить горячее, но не кипящее масло к кабачкам, перемешать, дать остыть. Поставить в холодильник мариноваться на пару часов.

Цукини в сырной панировке

2 небольших цукини, 100 г твердого сыра, 1 яйцо, зелень, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу

Цукини вымыть, нарезать ломтиками толщиной около 5 мм, посолить и поперчить. Взбить яйцо с 3 ст. л. холодной воды. Сыр натереть на мелкой терке, смешать с панировочными сухарями. Обвалять ломтики цукини сначала в муке, затем обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в сырной массе. Обжаривать в кипящем растительном масле на среднем огне по 1–2 минуты с каждой стороны. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. При подаче посыпать зеленью.

Кабачки с морковью по-корейски

2 небольших кабачка, 2 моркови, 5 зубчиков чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. кориандра, ½ ч. л. молотого острого перца, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли

Натереть овощи на терке для моркови по-корейски. Добавить соль, сахар, перемешать, оставить на 20 минут. Отжать выделившуюся жидкость. Добавить к овощам 3 пропущенных через пресс зубчика чеснока, соевый соус, уксус, специи, перемешать. Оставшиеся зубчики чеснока раздавить. Разогреть на сковороде масло. Обжарить чеснок до коричневого цвета и удалить его. Вылить горячее масло на овощи, перемешать. Поставить в холодильник на пару часов.

Канапе из кабачков с рыбной начинкой

1 кабачок, 1 банка консервированных сардин в масле, 2 отварных яйца, 1 красный болгарский перец, 1 небольшой лимон, зелень петрушки, мука для панировки, 100 г майонеза, растительное масло, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачок нарезать толстыми кружочками, посыпать солью и перцем, запанировать в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Мелко нарезать отварные яйца и болгарский перец. Сардины размять вилкой, добавить яйца, болгарский перец, рубленую зелень петрушки, заправить майонезом. Лимон очистить, нарезать тонкими кружочками. Выложить на блюдо кружочки кабачков, на каждый положить приготовленную начинку, украсить ломтиками лимона.

Канапе из кабачков с мясом и грибами

3 небольших кабачка, 200 г отварного куриного мяса, 100 г консервированных грибов, 1 помидор, 2 соленых огурца, зелень, 4–5 ст. л. майонеза, мука для панировки, растительное масло, черный молотый перец, соль по вкусу

Кабачки нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Куриное мясо, грибы, огурцы и помидор пропустить через мясорубку или измельчить до однородности с помощью блендера. Добавить майонез, перемешать. На блюдо выложить кружочки кабачков, на каждый положить начинку и украсить зеленью.

Кабачки в сметанном кляре

1 средний кабачок, 2 зубчика чеснока, по 2 веточки петрушки и укропа, 2 яйца, 100 г сметаны, 1–2 ст. л. муки, щепотка соды, растительное масло, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки тщательно вымыть, нарезать тонкими кружочками, поперчить, посолить. Для кляра взбить сметану с яйцами, добавить муку и соду. Кружочки кабачков обмакнуть в кляр и обжарить в разогретом масле с двух сторон до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. При подаче посыпать измельченной зеленью и чесноком.

Закуска из кабачков с сельдереем

300 г кабачков, 300 г корня сельдерея, пучок зелени петрушки, 100 г майонеза, растительное масло, 2–3 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу

Кабачки очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле, посолить. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Корень сельдерея отварить, очистить, нарезать тонкой соломкой, посолить, посыпать сахаром и сбрызнуть лимонным соком. Зелень вымыть и нарубить. Выложить слоями кабачки и сельдерей, смазывая майонезом и посыпая петрушкой.

Кабачки в панировке

500 г кабачков, 2–3 зубчика чеснока, 1 веточка укропа, 2 яйца, 2 ст. л. майонеза, 3–4 ст. л. муки, растительное масло, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки вымыть. Если кожура жесткая, очистить. Нарезать кабачки кружочками толщиной 5 мм. Яйца взбить с щепоткой соли. Ломтики кабачков посолить, обмакнуть в яичный кляр, запанировать в муке и обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Выложить на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло. Мелко нарезать укроп, добавить пропущенный через пресс чеснок, щепотку молотого перца, майонез, тщательно перемешать. Кабачки смазать майонезной смесью и выложить на блюдо.

Закуска из цукини с зеленым луком и чесноком

400 г цукини, 100 г зеленого лука, 2–3 зубчика чеснока, по 2 веточки петрушки и укропа, 100 г сметаны, 50 г майонеза, растительное масло, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Цукини очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле, выложить на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Зеленый лук и зелень мелко нарубить, добавить пропущенный через пресс чеснок, сметану, майонез, соль, перец, тщательно перемешать. Цукини выложить слоями, поливая сметанной заправкой.

Закуска из кабачков с укропом

400 г кабачков, 30 г зеленого лука, 50 г зелени укропа, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки очистить, нарезать соломкой, обжарить на 1 ст. л. растительного масла. Зеленый лук и укроп вымыть, обсушить, мелко нарубить. Для заправки взбить растительное масло с лимонным соком, горчицей, солью и перцем, добавить зеленый лук и укроп, тщательно перемешать. Кабачки выложить слоями, поливая заправкой.

Закуска из кабачков под овощным соусом

2 небольших кабачка, 2 помидора, 1 болгарский перец, 1 маленькая головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, растительное масло, соль по вкусу

Кабачки тщательно вымыть, нарезать кружочками, обжарить в масле с двух сторон до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Помидоры, болгарский перец, чеснок, лук и зелень измельчить в блендере до однородности, посолить. Выложить кабачки слоями, поливая овощным соусом.

Кабачковая икра в духовке

2 небольших кабачка, 2 моркови, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Овощи очистить, нарезать кубиками, выложить в широкую форму для запекания, полить маслом. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 30 минут. Затем перемешать и запекать еще 30 минут. Форму достать, слить лишнюю жидкость в отдельную емкость. Овощи выложить в чашу блендера, добавить чеснок, томатную пасту, соль, перец, измельчить. При необходимости добавить немного жидкости, образовавшейся при запекании.

Паштет из свежих кабачков с брынзой и орехами

2 небольших кабачка, 200 г брынзы, 50–100 г орехов, 2–3 зубчика чеснока, 3–4 ст. л. сметаны или растительного масла, щепотка соли

Молодые кабачки очистить от кожуры, нарезать кружочками. Залить подсоленным кипятком на 5 минут. Затем воду слить, кабачки крупно нарезать, положить в чашу блендера. Добавить брынзу и измельченный чеснок, растереть до однородности. В паштет добавить измельченные орехи, посолить по вкусу, заправить сметаной или маслом, хорошо перемешать.

Паштет из кабачков с брынзой

1 маленький кабачок, 70–100 г брынзы, 1 зубчик чеснока, 2–3 веточки петрушки, 2–3 веточки укропа, 2 ст. л. сметаны или несладкого йогурта, 1 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, тушить в масле 5–7 минут. Слить лишнюю жидкость. Кабачковую массу выложить в блендер, добавить брынзу, измельченную зелень и чеснок, растереть до однородности. Паштет заправить сметаной или йогуртом, добавить соль и перец по вкусу, тщательно перемешать.

Зеленая икра из кабачков

2 небольших кабачка, 1 маленькая луковица, 4 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, 50 г грецких орехов, маслины, 5 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу

Кабачки очистить, натереть на крупной терке. Тушить без добавления масла, в собственном соку, до выпаривания жидкости. Растолочь орехи с чесноком, добавить мелко нарезанный лук и зелень. Смешать с кабачками. Икру посолить, заправить маслом и лимонным соком. Подавать, украсив зеленью и маслинами.

Кабачковая икра «Легкая»

2 кабачка, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый перец по вкусу

Овощи очистить, нарезать, слегка посолить и поперчить, сбрызнуть маслом. Выложить овощи в рукав для запекания, сделать в нем проколы. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке в течение 1 часа. Пакет вынуть, разрезать, жидкость слить в отдельную емкость. Овощи пюрировать с помощью блендера. При необходимость долить овощной сок, посолить и поперчить по вкусу.

Кабачковая икра

3 небольших кабачка, 1 морковь, 2 луковицы, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 1–2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Обжарить лук и морковь на минимальном количестве масла, добавив немного воды. Кабачки нарезать мелкими кубиками и потушить (отдельно) на минимальном количестве растительного масла. Сложить все овощи в сотейник, посолить, поперчить, влить немного воды и тушить в течение часа, подливая воду при необходимости. Добавить томатную пасту и измельченный чеснок, тушить еще 15 минут. Перемешать, дать остыть и измельчить в блендере.

Кабачковая икра с грибами

400 г грибов, 1 кабачок, 1 морковь, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, растительное масло, соль и специи по вкусу

Кабачок очистить, мелко нарезать, посолить, дать стечь соку. Затем обжарить до мягкости. Отдельно обжарить грибы с луком, морковью и чесноком до готовности. Соединить кабачки с грибами, измельчить в блендере, добавить соль и специи.

Острая закуска из баклажанов

3 небольших баклажана, 1 болгарский перец, 1 острый перец, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, зелень, растительное масло, соль по вкусу

Баклажаны тщательно вымыть, нарезать брусочками, залить подсоленной водой на 1–2 часа. Затем ополоснуть, отжать и обжарить в разогретом масле 2–3 минуты. Лук и острый перец нарезать полукольцами, болгарский перец – соломкой. Овощи добавить к баклажанам, жарить еще 2–3 минуты, время от времени перемешивая, но масса не должна превратиться в кашу. Добавить мелко нарезанный чеснок, посолить. Подавать, украсив зеленью.

Конверты из баклажанов

2 баклажана, 2 помидора, 150 г сулугуни, 2 веточки базилика, растительное масло для жарки, соль и перец по вкусу

Баклажаны вымыть, нарезать тонкими длинными ломтиками, посыпать солью, оставить на 15 минут. Затем промыть, слегка отжать и обжарить по 1 минуте с каждой стороны. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Помидоры нарезать тонкими кружочками, сулугуни – ломтиками. Положить крест-накрест по две пластины баклажана, посолить, поперчить. В центр положить кружочек помидора, листик базилика и ломтик сулугуни. Края баклажанов свернуть конвертом. Обжарить по минуте с каждой стороны.

Баклажаны по-корейски

2 небольших баклажана, 1 болгарский перец, 1 большая морковь, 4–6 зубчиков чеснока, 2 ч. л. кунжута, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. уксуса, 2–3 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. кориандра, 1 ч. л. сахара, соль и специи по вкусу

Баклажаны нарезать тонкими брусочками, посолить, оставить на 20 минут. Затем промыть, обсушить. Обжарить на сильном огне на 1 ст. л. масла несколько минут. Болгарский перец нарезать тонкой соломкой, морковь натереть на терке для моркови по-корейски. Чеснок мелко нарубить. Подготовленные овощи сложить в общую емкость, добавить кунжут, соевый соус, уксус, сахар, соль и специи. Разогреть на сковороде масло, залить овощи, перемешать. Оставить на сутки.

Канапе из баклажанов

1 баклажан, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, 50 г грецких орехов, растительное масло, 1–2 ст. л. уксуса, молотый кориандр, черный перец, соль

Лук нарезать полукольцами, ошпарить кипятком, промыть холодной водой, затем полить уксусом. Орехи обжарить на сухой сковороде. Петрушку, чеснок, орехи и лук измельчить в блендере до однородности. Добавить пару ложек кипяченой воды, соль, специи. Баклажан нарезать кружочками, посолить, оставить на 10–15 минут, затем промыть, обсушить и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. На ломтики баклажана положить ореховую начинку, свернуть каждый пополам и закрепить шпажкой.

Баклажаны на шпажках

1 средний баклажан, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 80–100 г брынзы, маслины без косточек, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Баклажан нарезать вдоль ломтиками толщиной 5 мм, посолить, оставить на 10 минут. Затем промыть, обсушить и обжарить в масле с двух сторон до готовности. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Чеснок пропустить через пресс, смешать с майонезом. Полоски баклажанов смазать майонезом, положить на каждую ломтик помидора, свернуть рулетиками. Брынзу нарезать кубиками. На шпажки нанизать по маслине и кубику брынзы. Проткнуть рулетики шпажками и подать на стол.

Острая кабачковая икра

1 средний кабачок, 1 морковь, 1 стручок горького перца, 1 луковица, 5–6 зубчиков чеснока, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Кабачки очистить, нарезать кубиками. Морковь натереть на терке. Лук, чеснок и перец без семян мелко нарубить. Все овощи, кроме чеснока, выложить в сотейник с разогретым маслом, влить немного воды. Тушить до готовности. Затем измельчить блендером, вновь выложить в сотейник, добавить чеснок, соль, прогреть еще 5–7 минут.

Рулетики из баклажанов с орехами и зеленью

1 средний баклажан, 1 зубчик чеснока, 2–3 веточки кинзы, 50 г грецких орехов, 1 ст. л. сметаны, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жарки

Баклажаны нарезать длинными тонкими ломтиками, посыпать солью, оставить на 10 минут, промыть и обсушить. На сухой сковороде прогреть орехи, измельчить, смешать со сметаной и мелко нарубленной кинзой. На сковороде разогреть масло с раздавленным зубчиком чеснока. Когда чеснок потемнеет, удалить его, обжарить баклажаны. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Посыпать солью и перцем. Выложить на баклажаны ореховую начинку, свернуть рулетиками. Подавать, украсив зеленью.

Рулетики из баклажанов с сыром

2 баклажана, 100 г твердого сыра, 1 зубчик чеснока, зелень укропа, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны, растительное масло для жарки, соль по вкусу

Баклажаны нарезать длинными ломтиками толщиной 5 мм, посолить, оставить на 10 минут, промыть и обсушить. Обжарить на растительном масле с двух сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Сыр натереть на мелкой терке, добавить пропущенный через пресс чеснок и рубленую зелень укропа, заправить майонезом и сметаной, перемешать. На ломтики баклажанов выложить сырную начинку, свернуть рулетиками.

Рулетики из баклажанов с помидорами и сыром

2 баклажана, 1 помидор, 1 зубчик чеснока, зелень укропа и петрушки, 100 г плавленого сыра, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Баклажаны тщательно вымыть, нарезать длинными тонкими ломтиками, посолить, оставить на 10 минут. Затем промыть, обсушить, обжарить в растительном масле с двух сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир, посыпать перцем. Помидоры нарезать ломтиками. Сыр измельчить, добавить мелко нарезанную зелень, пропущенный через пресс чеснок и майонез. Баклажаны смазать полученной смесью, положить по ломтику помидоров и свернуть рулетиками.

Рулетики из баклажанов с ветчиной

2 баклажана, 100–150 г ветчины, 2–3 помидора, 1 морковь, ½ сладкого перца, ½ ч. л. соли, ½ стакана растительного масла

Баклажаны тщательно вымыть, нарезать пластинами, посолить, оставить на 30 минут. Затем промыть, обсушить, обжарить в масле. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Помидоры нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке, перец нарезать соломкой. Обжарить морковь и перец в масле, добавить помидоры, тушить 3–5 минут. Ветчину нарезать ломтиками. На полоски баклажанов выложить немного овощной начинки, положить ломтик ветчины, свернуть рулетиками.

Баклажаны в ореховой панировке

3 баклажана, 3 ст. л. измельченных грецких орехов, зелень петрушки, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 1 лимон, растительное масло для жарки, соль по вкусу

Баклажаны целиком положить в кастрюлю с кипящей водой, довести до кипения, выключить огонь и оставить на 2–3 минуты. Затем вынуть из воды, немного остудить, очистить от кожуры, нарезать кружочками толщиной 1 см. Взбить яйца с щепоткой соли. Запанировать баклажаны в муке, обмакнуть в яйца, обвалять в мелко нарубленных орехах. Обжарить в растительном масле с обеих сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавать, украсив ломтиками лимона и зеленью петрушки.

Баклажаны в панировке с травами

3 баклажана, 1–1½ ст. л. сушеного укропа и базилика, 1–2 яйца, 5 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу, растительное масло

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками толщиной около 1 см, посыпать солью, оставить на 20 минут, затем промыть и обсушить. Яйца немного взбить, посолить. Смешать панировочные сухари и сушеные травы. Кружочки баклажанов обмакнуть в яйцо и обвалять в панировке. Жарить на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

Баклажаны под овощным соусом

2 баклажана, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, по 2–3 веточки базилика, мяты, петрушки, 6 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу

Баклажаны нарезать кружочками, обжарить до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Помидоры, чеснок и зелень мелко нарубить, смешать, добавить 3 ст. л. масла, соль, перец, дать настояться 10 минут. Баклажаны выложить на блюдо, на каждый положить немного овощной смеси.

Баклажаны под острым соусом

1 средний баклажан, 1 помидор, ½ стручка острого перца, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки или укропа, растительное масло для жарки, мука для панировки, черный молотый перец и соль по вкусу

Баклажан вымыть, нарезать кружочками толщиной около 1 см. Посыпать с обеих сторон солью, перцем, запанировать в муке и обжарить до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. У помидора со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем в холодную воду, очистить от кожицы. Положить в блендер помидор, острый перец и чеснок, измельчить, добавить соль и перец. Кружочки баклажанов выложить на блюдо, полить приготовленной заправкой и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны в перечной заливке

5 баклажанов, 5 красных болгарских перцев, 1 острый красный перец, зелень петрушки и укропа, растительное масло, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. сахара, соль по вкусу

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, посыпать солью, оставить на 20 минут. Затем промыть, отжать и обжарить на разогретом масле с двух сторон до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Болгарский и острый перец вымыть, очистить, пропустить через мясорубку или измельчить блендером. Добавить соль, лимонный сок, сахар. Кружочки баклажанов выложить на блюдо, полить приготовленной перечной заправкой и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны с луком и чесноком

3 баклажана, 2 головки репчатого лука, 7–8 зубчиков чеснока, по 3–4 веточки кинзы и петрушки, растительное масло, 100 мл винного уксуса, соль по вкусу

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить, оставить на 20 минут. Затем промыть, осторожно отжать и обжарить с двух сторон в разогретом масле. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Чеснок пропустить через пресс, растереть с солью. Добавить мелко нашинкованный лук. Уксус прокипятить в сотейнике, залить луковую массу, оставить на 5 минут. Баклажаны выложить на блюдо, сверху распределить маринованный лук, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны с жареным луком

3 баклажана, 3 луковицы, 100 г сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, растительное масло для жарки, мука для панировки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Баклажаны вымыть, нарезать тонкими кружочками, посолить, оставить на 20 минут. Затем промыть, осторожно отжать, обвалять в муке и обжарить в масле с обеих сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Лук очистить, нарезать кольцами, обжарить в масле отдельно. Баклажаны и лук выложить на блюдо слоями. На сковороду, где жарился лук, вылить сметану, томатную пасту, приправить солью, перцем, перемешать, прокипятить 2 минуты и залить баклажаны с луком.

Закуска из баклажанов с помидорами

5–6 небольших баклажанов, 5 помидоров, 1 головка чеснока, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, растительное масло для жарки, 50–70 г майонеза, 50 г сметаны, соль и перец по вкусу

Измельчить петрушку, укроп и чеснок с помощью блендера, добавить майонез, сметану, соль, перец, тщательно перемешать. Баклажаны тщательно вымыть, нарезать кружочками, выдержать в подсоленной воде 10 минут, обсушить и обжарить в масле с двух сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Помидоры нарезать кружочками. Овощи выложить на сервировочное блюдо слоями, смазывая каждый слой зеленым соусом.

Паста из баклажанов с орехами

4 баклажана, 2 головки лука, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 4 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу

Баклажаны запекать в духовке 25 минут. Немного остудить, очистить от кожуры, измельчить в блендере. Добавить мелко нарезанный лук, пропущенный через пресс чеснок, укроп, рубленые орехи, соль, перец, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Паста из баклажанов с тмином

2 баклажана, 4 зубчика чеснока, 3–4 маслины, 3–4 оливки, 1 отварное яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. молотого тмина, соль по вкусу

Баклажаны смазать маслом, выложить на противень, запекать в духовке до готовности. Немного остудить, очистить от кожуры, мякоть тщательно растереть или измельчить с помощью блендера. Добавить пропущенный через пресс чеснок, тмин, соль, заправить растительным маслом, тщательно перемешать. Подавать пасту, украсив ломтиками отварного яйца и колечками оливок и маслин.

Паста из баклажанов с зирой

1 крупный баклажан, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, ¼ ч. л. зиры, соль по вкусу

Баклажан завернуть в фольгу и запекать в духовке, разогретой до 200 °C, в течение 20 минут. Зиру прогреть на сухой сковороде. Баклажан остудить, очистить от кожуры, мякоть мелко нарезать. Добавить пропущенный через пресс чеснок, зиру, оливковое масло, лимонный сок, соль и хорошо перемешать.

Икра из баклажанов с брынзой

1 кг баклажанов, 1 зубчик чеснока, 2–3 веточки петрушки, 100 г брынзы, 100 мл растительного масла, соль

Баклажаны запечь в духовке до готовности. Очистить от кожуры, мякоть растереть в пюре. Добавить натертую на мелкой терке брынзу, пропущенный через пресс чеснок, растительное масло, хорошо перемешать, при необходимости досолить. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Паштет из баклажанов с кунжутом

1 баклажан, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. кунжута, 2–3 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. лимонного сока, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Баклажан смазать маслом, выложить на противень и запекать в разогретой до 200 °С духовке 30–40 минут. Очистить от кожуры. В блендере растереть кунжут с чесноком в пасту. Добавить баклажан, лимонный сок, измельчить до однородности. Посолить и поперчить по вкусу, заправить маслом, тщательно перемешать. Поставить в холодильник на 3 часа.

Икра из баклажанов с овощами

3 баклажана, 4 помидора, 5 болгарских перцев, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Баклажаны тщательно вымыть. У перца удалить плодоножку и семена. Помидоры разрезать на 2 части. Овощи выложить на противень, сбрызнуть маслом и запекать в духовке, разогретой до 180 ˚С, до мягкости. Снимать овощи с противня по мере готовности. Немного остудить, очистить от кожуры, мелко нарезать. Добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, тщательно перемешать.

Баклажанная икра с чесноком и яйцами

4 баклажана, 5–6 зубчиков чеснока, зелень петрушки, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 1½ ст. л. уксуса, соль по вкусу

Баклажаны тщательно вымыть, выложить на противень и запекать в духовке до мягкости. Остудить, очистить от кожуры, мелко нарезать. Отварные яйца мелко нарубить. Смешать баклажаны, яйца, пропущенный через пресс чеснок, растительное масло, уксус и соль, тщательно растереть. Подавать, украсив зеленью.

Тосты с овощной начинкой

4 ломтика пшеничного хлеба, ½ небольшого кабачка, 100 г капусты, 1 небольшая морковь, 1 небольшое яблоко, 2 веточки укропа, 50 г сыра, 1 яйцо, 100 мл молока, 1 ст. л. сметаны, 20 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. сахара, соль и свежемолотый черный перец

Взбить молоко с солью, сахаром и яйцом. Хлеб обмакнуть в смесь, слегка обжарить на сливочном масле с обеих сторон до золотистого цвета. Капусту, морковь и очищенный кабачок нашинковать и тушить на растительном масле до готовности. Добавить мелко нарезанное яблоко, сметану, соль, перец, тушить 2 минуты и снять с огня. Овощную массу выложить на гренки, разровнять, сверху выложить по ломтику сыра и запекать в разогретой духовке 5 минут. Подавать, украсив зеленью.

Чесночные тосты с овощами и сыром

4 ломтика хлеба, 2 баклажана, 1 цукини, 2–3 помидора, 4 зубчика чеснока, 80–100 г твердого сыра, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, тимьян, черный молотый перец, соль по вкусу

Чеснок мелко нарубить, выложить в сковороду с горячим маслом, затем вынуть и обжарить в этом масле ломтики хлеба. Гренки посыпать листиками тимьяна. Баклажаны и цукини очистить от кожуры. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем в холодную воду, очистить от кожицы. Нарезать очищенные овощи кубиками. Баклажаны и цукини тушить 5–10 минут. Добавить помидоры, приправить солью, перцем, лимонным соком и оставшимся тимьяном, снять с огня. Выложить овощи на тосты, накрыть ломтиками сыра. Запекать в духовке, разогретой до 180 ˚С, до расплавления сыра.

Цветной рулет

1 тонкий лаваш, 100 г моркови по-корейски, 1 желтый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, пучок зелени петрушки, 2 отварных яйца, 100 г сметаны, 50 г майонеза, 1 ч. л. горчицы

Болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Отварные яйца и зелень мелко нарубить. Смешать сметану, майонез и горчицу, смазать лаваш. Посыпать яйцами и зеленью, распределить перец и морковь. Свернуть плотным рулетом, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на 30 минут. Снять пленку, нарезать рулет ломтиками толщиной 1 см. При подаче оформить зеленью.

Брускетта с овощами

1 багет или батон, 1 баклажан, 1 кабачок, 1 помидор, 1 болгарский перец, 2 моркови, 1 небольшая луковица, 3–4 зубчика чеснока, растительное масло, смесь сушеных трав, соль и черный молотый перец

Баклажан тщательно вымыть, нарезать мелкими кубиками, посыпать солью и дать постоять 15 минут, затем промыть и слегка отжать. Кабачок нарезать небольшими кусочками, морковь натереть на терке, лук мелко нашинковать. В глубокой сковороде обжарить лук на среднем огне 4–5 минут. Добавить баклажаны, кабачки, морковь и чеснок, нарезанный пластинами, готовить 10–15 минут, время от времени перемешивая. Добавить нарезанные помидоры, соль и перец, протушить 1 минуту и снять с огня. Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см, натереть чесноком, сбрызнуть оливковым маслом и присыпать смесью сушеных трав. Выложить на противень, запекать в духовке до золотистого цвета. Затем выложить на хлеб овощи и подавать на стол.

Кальмары, фаршированные сыром и перцем

2–3 тушки кальмаров, ½ стакана отварного риса, 2 болгарских перца, 4–5 зубчиков чеснока, зелень укропа, 3 отварных яйца, 100 г плавленого сыра, 150 г твердого сыра, 100 г майонеза, соль, перец

Замороженных кальмаров залить кипятком, через 2–3 секунды воду слить и, поместив кальмаров под холодную проточную воду, очистить от кожицы. Удалить внутренности и позвоночный хрящ. Подготовленные тушки отварить в кипящей подсоленной воде 1–2 минуты (не более!), вынуть и остудить. Для приготовления начинки перец и отварные яйца нарезать одинаковыми маленькими кубиками. Добавить отварной рис, пропущенный через пресс чеснок, тертый плавленый и твердый сыр, рубленый укроп, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать. Приготовленной массой плотно начинить кальмаров, положить в холодильник на 1 час. Перед подачей на стол нарезать фаршированных кальмаров острым ножом на кружочки толщиной 2 см.

Рулетики из сельди со сладким перцем

4 филе сельди, 2 красных болгарских перца, 1 желтый болгарский перец, 1 яблоко, 2 отварных яйца, зелень укропа, 100 г майонеза, соль по вкусу

Майонез растереть с мелко натертым яблоком и солью. Болгарский перец нарезать длинными полосками, отварные яйца – дольками. Филе сельди нарезать тонкими ломтиками, смазать соусом, положить по полоске перца и дольке яйца, свернуть рулетиками. Закрепить их шпажками, выложить на блюдо, украсить зеленью укропа.

Холодные и горячие супы

Окрошка с редисом

700 мл хлебного кваса, 200 г отварной говядины, 3 отварные картофелины, 250 г редиса, 2–3 свежих огурца, 2 отварных яйца, зелень петрушки, укропа и лука, 4 ст. л. сметаны, 1–2 ст. л. горчицы, соль по вкусу

Отварную говядину, картофель, редис, огурцы и яичные белки нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук и зелень мелко нарубить, слегка растереть с солью. Отварные желтки размять, добавить сметану и горчицу. Подготовленные ингредиенты соединить, залить охлажденным квасом, посолить по вкусу. Подавать со сметаной.

Окрошка с черемшой

1 л кваса, 100 г ветчины, 2 отварные картофелины, 100 г редиса, 1 огурец, 1 отварное яйцо, 5–7 стеблей черемши, 4–5 стеблей зеленого лука, зелень укропа, 4–5 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Ветчину, отварной картофель, редис, огурец и яйцо нарезать кубиками. Черемшу, зеленый лук и зелень промыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, залить охлажденным квасом, заправить сметаной, посолить по вкусу.

Холодный суп из цукини и баклажанов

4 стакана йогурта или кефира, 2 баклажана, 1 цукини, 2 зеленых болгарских перца, 2 красных болгарских перца, 2–3 зубчика чеснока, зелень укропа, 2 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, соль, свежемолотый черный перец

Баклажаны и цукини тщательно вымыть, нарезать крупными кусочками. Перец разрезать на 2 части, удалить семена. Выложить овощи на смазанный маслом противень, сбрызнуть маслом. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 30–35 минут. Горячий перец переложить в полиэтиленовый пакет, оставить на 15–20 минут, затем аккуратно снять кожицу. Отложить по 1 половинке красного и зеленого перца. Остальной перец, чеснок, баклажаны и цукини пюрировать блендером. Добавить масло, лимонный сок, соль и перец, тщательно перемешать. Влить йогурт или кефир, поставить в холодильник на пару часов. Перед подачей добавить в тарелки мелко нарезанный красный и зеленый перец, зелень укропа.

Холодный суп из баклажанов с йогуртом

4 стакана натурального йогурта, 3–4 небольших баклажана, 3 зеленых болгарских перца, 2–4 зубчика чеснока, 4–5 ст. л. растительного масла, по щепотке красного острого перца и сушеной мяты, молотый белый перец, соль, несколько листиков свежей мяты для украшения

Смешать йогурт с мелко нарезанным чесноком, сушеной мятой, белым перцем и солью, поставить в холодильник. Болгарский перец бланшировать в подсоленном кипятке 10 минут, охладить под струей холодной воды. Очистить от кожицы, удалить семена, мякоть нарезать полосками. Баклажаны очистить, разрезать вдоль на половинки, удалить семена и нарезать ломтиками. Слегка посолить, оставить на несколько минут, потом ополоснуть и обсушить. Разогреть масло на сковороде, обжарить баклажаны и перец, дать немного остыть. Овощную массу пюрировать блендером, добавить острый перец, влить йогурт, перемешать и охладить. Подавать, украсив листиками мяты.

Холодный овощной суп с йогуртом

1 л йогурта или кефира, 2 помидора, 1 огурец, 1 болгарский перец, 2 зубчика чеснока, по 3–4 веточки петрушки, укропа, кинзы, зеленого лука, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем в холодную воду, очистить от кожицы, удалить семена. Огурец очистить от кожуры, болгарский перец – от плодоножки и семян. Все овощи, чеснок и зелень нарезать, положить в чашу блендера. Влить йогурт и пюрировать. Добавить перец и соль по вкусу. Охлажденный суп разлить по тарелкам. Отдельно подать гренки с чесноком или сухарики.

Холодный суп с щавелем

1 л воды или нежирного бульона, 500 г щавеля, 1 огурец, 1 отварное яйцо, 50 г зеленого лука, 1 ст. л. рубленого укропа, 150 г сметаны, сахар, соль и перец по вкусу

В кастрюлю влить воду или нежирный бульон, добавить соль, довести до кипения. Листья щавеля промыть, удалить жесткие стебли, нашинковать полосками, положить в кипящий бульон, варить 2–3 минуты, остудить. Огурец и отварное яйцо нарезать кубиками, положить в суп. Всыпать мелко нарубленный зеленый лук и укроп, заправить сметаной, добавить сахар, соль и перец по вкусу.

Холодный суп из цукини с мятой

2–2½ стакана овощного бульона, 1–1½ стакана сливок, 3–4 молодых цукини, 1 крупная головка репчатого лука, 1 ст. л. нарезанных листьев мяты, щепотка сушеной мяты, растительное масло для жарки, соль, свежемолотый черный перец по вкусу, пару листиков мяты для украшения

Цукини тщательно вымыть, нарезать кубиками. Лук мелко нашинковать, обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Добавить цукини, перемешать и жарить несколько минут на сильном огне. Переложить в кастрюлю, залить горячим бульоном, добавить сушеную мяту, соль и перец. Варить под крышкой на слабом огне 30 минут. Дать остыть, добавить мелко нарезанные свежие листья мяты, пюрировать блендером. Влить сливки, перемешать, поставить в холодильник на пару часов. Подавать, украсив мятой.

Гаспачо с запеченным болгарским перцем

200–250 мл овощного бульона, 3 крупных болгарских перца, 3 помидора, 3 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. уксуса, по щепотке тимьяна и орегано, свежемолотый черный перец, сахар и соль по вкусу

Болгарский перец и очищенный чеснок выложить на противень, поставить в разогретую до 180 °С духовку. Через 10–15 минут чеснок вынуть, перец запекать до темных подпалин еще 20–30 минут. Горячий перец положить в полиэтиленовый пакет, оставить на 15–20 минут, затем очистить от кожицы и семян. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем в холодную воду, очистить от кожицы, вырезать семена. Помидоры, перец и чеснок пюрировать блендером. Добавить оливковое масло, уксус, травы, черный перец, сахар, соль, развести бульоном и охладить в течение часа. Подавать с тостами.

Гаспачо по-андалузски

1 кг помидоров, 1 кг огурцов, 3 болгарских перца, 2 головки лука, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем в холодную воду, очистить от кожицы. Огурцы очистить от кожуры, крупно нарезать. Болгарский перец очистить от семян, крупно нарезать. Помидоры, огурцы и болгарский перец измельчить в блендере. Добавить мелко нарубленный лук, пропущенный через пресс чеснок, оливковое масло, лимонный сок, соль, перец, хорошо взбить миксером.

Чечевичный суп с ревенем

1 л воды, ¾ стакана чечевицы, 1 стакан мелко нарезанных стеблей ревеня, 2 стебля сельдерея, 2 большие моркови, 1 большая головка репчатого лука, 1 пучок петрушки, 2 кубика куриного бульона, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу, сметана для заправки

Морковь вымыть, натереть на мелкой терке. Сельдерей, лук и петрушку мелко нарубить. Разогреть растительное масло в кастрюле. Добавить тертую морковь, тушить 2–3 минуты. Когда морковь станет мягкой, добавить сельдерей и лук, тушить до готовности. Влить воду, добавить чечевицу, куриные кубики и томатную пасту, готовить 10–12 минут, пока чечевица не станет мягкой. Выложить нарезанный ревень и половину измельченной петрушки, готовить еще 10 минут. Приправить солью и перцем по вкусу. Подавать суп со сметаной, посыпав оставшейся петрушкой.

Перловый суп со свекольной ботвой и черемшой

2 л воды, 1 стакан перловой крупы, 300 г свекольной ботвы, 100 г черемши, 100 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Перловую крупу заранее отварить до готовности. Свекольную ботву и черемшу мелко нашинковать, пассеровать на растительном масле 2–3 минуты. Добавить сметану, тушить 1 минуту. Выложить в кастрюлю с кипящей водой, добавить отваренную перловку, проварить 2 минуты. Приправить солью и перцем по вкусу. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Картофельный суп с черемшой

1½–2 л воды, 2–3 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 150 г черемши, 2–3 ст. л. сметаны, 30 г сливочного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в кипящую воду, варить 15–20 минут. Лук и морковь очистить, мелко нарезать, пассеровать в течение 7–10 минут. Выложить в суп, добавить мелко нарезанную черемшу, проварить 1–2 минуты. Суп заправить сметаной, добавить соль и перец по вкусу.

Гороховый суп с черемшой

3 л воды, 500 г говяжьих костей, 100 г бекона, 200 г сушеного гороха, 3–4 картофелины, 100 г черемши, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Горох замочить на ночь. Говяжьи кости залить холодной водой, довести до кипения, слить воду. Залить чистой водой, снова довести до кипения. Добавить горох, варить до готовности. Кости вынуть, срезать с них мясо. Мясо положить в суп. Бекон и лук нарезать, обжарить до золотистого цвета, выложить в суп. Добавить нарезанный кубиками картофель, варить до готовности картофеля. Посолить, поперчить, добавить нарезанную черемшу, проварить 1–2 минуты и снять с огня.

Овощной суп с черемшой и грибами

1½ л куриного бульона, 200 г шампиньонов, 4–5 картофелин, 1 морковь, 100 г черемши, 2 головки лука, 100 г сметаны, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Картофель очистить, вымыть, крупно нарезать, положить в кипящий бульон. Шампиньоны вымыть, очистить, нарезать крупными пластинами. Морковь натереть на крупной терке. Репчатый лук нашинковать, обжарить до золотистого цвета. Добавить шампиньоны, морковь и нарубленную черемшу, жарить 5 минут. Влить сметану, тушить 2–3 минуты. Выложить овощи в кастрюлю к картофелю, посолить, варить суп до готовности. Подавать, посыпав рубленой свежей черемшой.

Зеленый борщ со шпинатом и щавелем

1½ л мясного бульона, 500 г шпината, 200 г щавеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 отварных яйца, 1 ст. л. муки, сметана, растительное масло, 3–4 лавровых листа, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Шпинат перебрать, промыть, очистить от жестких стеблей, припустить с добавлением воды до мягкости, протереть через сито. Щавель перебрать, промыть, удалить жесткие стебли, листья нашинковать. Морковь, корень петрушки и лук нарезать, обжарить в масле. Добавить муку, перемешать. Бульон довести до кипения, положить протертый шпинат, обжаренные коренья, соль, перец, лавровый лист, варить 10–15 минут. Добавить нарезанный щавель, довести до кипения и снять с огня. Подавать суп, положив в каждую порцию ломтики отварного яйца и сметану.

Куриный рисовый суп со шпинатом

2 л воды, 2 куриные голени, 3 ст. л. риса, 2 картофелины, 1 морковь, 250 г шпината, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Куриные голени вымыть, положить в кастрюлю с водой, довести до кипения, снять пену. Добавить половину тертой моркови и измельченной луковицы, варить 25 минут. Добавить промытый рис, нарезанный кубиками картофель, варить 20 минут. Оставшиеся морковь и лук измельчить, обжарить в масле. Добавить нашинкованный шпинат, тушить до мягкости. Обжаренные овощи добавить в суп, приправить солью и перцем по вкусу, варить на медленном огне еще 5 минут.

Пастуший суп с крапивой

1½ л куриного бульона, 5 картофелин, 1 морковь, 250 г крапивы, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 150 г брынзы, 3 ст. л. растительного масла, 2–3 лавровых листа, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Картофель очистить, нарезать, положить в кипящий куриный бульон, варить 15 минут. Морковь и лук мелко нарезать, спассеровать на растительном масле, выложить в бульон к картофелю, варить 5 минут. Крапиву залить кипятком на 5 минут, затем промыть под холодной водой, отжать, нарезать, добавить в суп. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист и измельченный чеснок, варить 5 минут. Брынзу размять вилкой, добавить в суп, довести до кипения. Снять суп с огня, дать настояться 5 минут.

Свекольник с крапивой

2 л воды, 2 свеклы, 1 морковь, 200 г молодых побегов крапивы, 1 крупная головка репчатого лука, зелень, 2 отварных яйца, 3–4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, специи, сметана по вкусу

Свеклу и морковь очистить, мелко нарезать или натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле до мягкости. Добавить томатную пасту, тушить 2 минуты. Лук очистить, нарезать небольшими кубиками, обжарить отдельно до золотистого цвета. Вскипятить воду, положить обжаренные свеклу с морковью и лук, варить 5 минут. Крапиву залить кипятком на 5 минут, затем промыть под холодной водой, отжать, нарезать, добавить к овощам. Положить соль, специи, варить 3–5 минут. Подавать свекольник, посыпав мелко нарезанной зеленью, в каждую порцию добавить ломтики отварного яйца и сметану.

Суп с молодой крапивой

600 мл воды, 100 г листьев молодой крапивы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, по 3–4 веточки укропа и петрушки, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, соль, черный и душистый перец по вкусу

Картофель очистить, залить водой, отварить до готовности. Отвар процедить. Горячий картофель растереть со сметаной, положить в кастрюлю с отваром, перемешать и поставить на средний огонь. Лук и морковь нарезать соломкой, обжарить в растительном масле до мягкости, добавить в кастрюлю. Крапиву залить кипятком на 5 минут, затем промыть под холодной водой, отжать и нарезать. Зелень мелко нарубить. Крапиву и зелень добавить в суп, влить сок лимона, посолить и поперчить по вкусу. Через 2 минуты снять суп с огня.

Картофельный суп с грибами и крапивой

3 л воды, 500 г грибов, 2 ст. л. риса, 5–6 картофелин, 1–2 маринованных огурца, 200 г крапивы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Свежие грибы очистить, промыть, отделить шляпки от ножек. Шляпки нарезать, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 5 минут. Картофель очистить, нарезать. Огурцы очень мелко нашинковать. Добавить в кастрюлю промытый рис, картофель и огурцы, варить 20 минут. Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить мелко нарубленные ножки грибов, влить немного воды, тушить 15 минут. Выложить лук с грибами в кастрюлю с супом. Крапиву залить кипятком на 5 минут, затем промыть под холодной водой, отжать, нарезать, добавить в суп, посолить и поперчить. Варить до готовности.

Гречневый суп с крапивой

1½ л воды, 200 г гречневой крупы, 2 картофелины, 1 морковь, 1 головка красного лука, 150 г крапивы, по 1 пучку петрушки и зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, 3 ломтика белого хлеба, соль по вкусу

Гречневую крупу промыть, выложить в кастрюлю с кипящей водой. Добавить нарезанный кубиками картофель, посолить, варить 10 минут. Добавить нарезанную морковь, варить 10 минут. Лук нарезать, спассеровать на растительном масле, добавить в суп. Крапиву залить кипятком на 5 минут, затем промыть под холодной водой, отжать, нарезать. Добавить в суп вместе с рубленым зеленым луком и петрушкой, проварить 2–3 минуты. Белый хлеб нарезать кубиками, полить растительным маслом и несколько минут подержать в духовке под грилем до образования золотистой корочки. Подавать суп с гренками.

Зеленый суп с мясом и крапивой

2½ л воды, 400 г говядины, 5 картофелин, 1 головка репчатого лука, 1 пучок молодой крапивы, 1 пучок щавеля, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2–3 яйца, 100 г сметаны, 1 лавровый лист, свежемолотый черный перец и соль по вкусу

Говядину залить водой, добавить целую очищенную луковицу, довести до кипения, снять пену, варить до готовности мяса. Мясо вынуть, луковицу удалить, бульон процедить. Мясо нарезать соломкой, вернуть в кастрюлю и залить бульоном. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, варить 20 минут. Крапиву залить кипятком на 5 минут, затем промыть под холодной водой, отжать, нарезать, добавить в суп, варить 5 минут. Щавель промыть, удалить жесткие стебли, крупно нашинковать, положить в суп, посолить, добавить специи, довести до кипения. Яйца взболтать, влить тонкой струйкой в кастрюлю, помешивая. Всыпать измельченный зеленый лук, петрушку, укроп. Накрыть крышкой, снять с огня и дать настояться в течение 15 минут. Подавать, заправив сметаной.

Суп с мясом, щавелем и огурцами

2 л воды, 500 г говядины, 3 картофелины, 1 морковь, 50 г корня сельдерея, 3 огурца, 500 г щавеля, 1 головка репчатого лука, ½ пучка укропа, 1 отварное яйцо, 1 ст. л. муки, 200 мл сливок, сметана, 30 г сливочного масла, 5–6 горошин черного перца, соль по вкусу

Говядину залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Лук, морковь и сельдерей очистить, крупно нарезать, добавить в бульон. Посолить, накрыть крышкой и варить 1,5 часа. За 10 минут до окончания варки добавить перец горошком. Мясо вынуть, овощи удалить, бульон процедить и поставить на средний огонь. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в бульон, варить 7 минут. Половину щавеля нарезать, положить в сотейник, залить небольшим количеством бульона, проварить до мягкости и протереть через сито. Огурцы нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Отварное мясо нарезать небольшими кусочками. Щавелевую массу, огурцы и мясо добавить в суп, готовить на среднем огне 5 минут. Сливочное масло растереть с мукой, добавить сливки, перемешать до однородности. Влить смесь в суп и готовить, не накрывая крышкой, 7–10 минут на среднем огне. Оставшийся щавель нарезать очень тонкими полосками, положить в суп, перемешать и сразу снять с огня. Разлить суп в тарелки, в каждую положить по ломтику отварного яйца, сметану и рубленую зелень укропа.

Щи с крапивой

11/5–1½ л воды, 350 г молодой крапивы, 3 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, сметана и соль по вкусу

В кипящую воду положить нарезанный кубиками картофель. Через 10 минут добавить нарезанные лук с морковью, варить 5 минут. Крапиву залить кипятком на 5 минут, затем промыть под холодной водой, отжать, нарезать, добавить в суп, посолить, варить 5 минут. Влить в суп взбитое вилкой яйцо, энергично помешивая, довести до кипения и снять с огня. Подавать со сметаной.

Борщ с крапивой

11/5–1½ л куриного бульона, 3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 300 г крапивы, по 3–4 веточки укропа и петрушки, 1 ломтик лимона, растительное масло, 1–2 ст. л. яблочного уксуса, соль и черный перец по вкусу

В кипящий куриный бульон положить нарезанный кубиками картофель, варить 10 минут. Лук нарезать, обжарить в растительном масле. Свеклу и морковь натереть на крупной терке, добавить к луку, тушить до мягкости. Снять с огня, влить яблочный уксус, перемешать и выложить в кастрюлю к картофелю, добавить соль, перец, варить 5 минут. Крапиву залить кипятком на 5 минут, затем промыть под холодной водой, отжать, нарезать, добавить в борщ, варить 5 минут. Лимон, чеснок и зелень мелко нарезать, положить в борщ, довести до кипения. Снять борщ с огня, дать настояться 15 минут. Подавать со сметаной.

Зеленый борщ с мясом

2½ л воды, 400 г жирной говядины, 3–4 картофелины, 1 крупная свекла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 средняя головка репчатого лука, 70 г щавеля, 70 г шпината, 3–4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 4–5 веточек укропа, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. топленого масла, соль, сахар, специи, сметана по вкусу

Мясо промыть, залить водой, варить до готовности. Свеклу промыть, очистить, нарезать соломкой. Налить в сковороду 2–3 ст. л. бульона, выложить свеклу, добавить томатную пасту, сахар, соль, жир, собранный с бульона, и тушить до готовности. Репчатый лук, морковь и корень петрушки очистить, мелко нарезать, обжарить в топленом масле. Посыпать мукой, перемешать. Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками, добавить в кипящий бульон, варить 15 минут. Затем положить свеклу, обжаренную морковь с корнем петрушки и луком, посолить и варить до готовности. За несколько минут до окончания варки добавить в борщ мелко нарезанные листья щавеля, шпината, зеленый лук и специи. Дать настояться 15 минут. Подавать, добавив в каждую порцию сметану и мелко нарезанную зелень.

Борщ с щавелем и яйцом

2½ л воды, 500 г свиных ребрышек, 2 свеклы, 4 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 средняя луковица, 150 г щавеля, пучок зеленого лука, 2 отварных яйца, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, соль, сахар, специи, зелень и сметана по вкусу

Ребрышки промыть, залить холодной водой и варить до готовности, снимая пену. Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой. В сковороду налить 3–4 ст. л. бульона, положить свеклу, добавить сахар, соль, специи, уксус и тушить под крышкой до готовности. Корень петрушки и морковь нарезать соломкой, лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле, посыпать мукой. В кипящий бульон положить картофель, варить 15 минут. Добавить тушеную свеклу и обжаренные овощи с мукой, варить 5 минут. Щавель тщательно промыть под проточной водой, нашинковать вместе с зеленым луком и зеленью, положить в борщ. Добавить соль и специи, довести до кипения и снять с огня. Дать настояться 15 минут. Подавать, добавив в каждую порцию ломтики отварных яиц, сметану и мелко нарезанную зелень.

Суп с крапивой и щавелем

1½ л воды, 3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 стебель лука-порея, 300 г молодой крапивы, 300 г щавеля, 2 отварных яйца, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль и перец по вкусу

Картофель нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 10 минут. Морковь и корень петрушки мелко нашинковать, добавить в кастрюлю к картофелю, варить 10 минут. Лук нарезать, обжарить в масле до готовности, посыпать мукой, перемешать, выложить в суп. Крапиву залить кипятком на 5 минут, затем промыть под холодной водой, отжать, нарезать, добавить в суп, варить 5 минут. Добавить мелко нарубленный щавель, соль, перец, довести до кипения и снять с огня. Дать настояться 10 минут. Суп разлить в тарелки, положить в каждую по ломтику отварного яйца и сметану.

Болгарский овощной суп с кабачками

2 л воды, 2–3 картофелины, 2 небольших кабачка, 1 болгарский перец, 1 крупная морковь, ¼ корня сельдерея, 1 стебель лука-порея, 5 зубчиков чеснока, зелень петрушки, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Белую часть лука-порея мелко нарубить. В кастрюлю влить растительное масло, обжарить лук. Добавить нарезанные кабачки, морковь и корень сельдерея, обжарить. Добавить крупно нарезанный очищенный картофель и болгарский перец, жарить 2–3 минуты. Влить кипящую воду, варить до готовности картофеля. Добавить измельченный чеснок, мелко нарезанную зелень, лавровый лист, соль, перец, проварить 2–3 минуты и снять с огня.

Кабачковый суп со шпинатом

1–1½ л овощного бульона, 2 небольших кабачка, 1–2 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100 г шпината, зелень укропа и петрушки, 1 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки и картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кипящий бульон, добавить лавровый лист, варить 15 минут. Лук и морковь измельчить, обжарить в разогретом растительном масле, выложить в суп. Добавить соль, перец, варить до готовности. Шпинат очистить от жестких стеблей, нарубить, положить в суп, варить 5 минут. Перед подачей посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Овощной суп с цукини

1½ л овощного бульона, 4 небольших цукини, 350 г брокколи или цветной капусты, 2 крупные моркови, 1 крупный болгарский перец, 1 стебель лука-порея, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль по вкусу

Брокколи или цветную капусту разобрать на небольшие соцветия. Остальные овощи нарезать кубиками (молодые цукини можно не чистить от кожицы). Разогреть масло в большой кастрюле, выложить лук, жарить, перемешивая, на среднем огне 5 минут. Посыпать мукой, перемешать. Влить бульон, довести до кипения. Добавить морковь, цукини, перец, варить 10 минут. Добавить соцветия капусты, посолить и варить до готовности.

Суп с кабачками и рисом

1 л воды, ⅓ стакана риса, 2 кабачка, 1 небольшая морковь, по 2–3 веточки зелени петрушки и укропа, 20 г сливочного масла, соль

В кипящую воду положить очищенные кабачки и морковь, нарезанные кубиками, варить 5 минут. Добавить рис, посолить и варить до готовности. В конце приготовления добавить в суп сливочное масло и мелко нарезанную зелень.

Рыбный суп с цукини

1½ л овощного или рыбного бульона, 500 г рыбного филе (треска, минтай, хек), 3–4 молодых цукини, 2 картофелины, 2–3 помидора, 2 моркови, 1 стебель сельдерея, 1 крупная головка репчатого лука, 2 яйца, 5 ст. л. растительного масла, сок 2 лимонов, небольшой кусочек корицы, свежемолотый черный перец, соль

Рыбное филе нарезать кубиками, полить соком 1 лимона, посолить, оставить на 30–40 минут. Цукини и картофель нарезать кубиками, морковь, сельдерей и лук – тонкой соломкой. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем в холодную воду, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, добавить корицу, проварить под крышкой несколько минут на слабом огне, корицу удалить. В кастрюле с толстым дном разогреть 2–3 ст. л. масла, обжарить лук. Добавить овощи (кроме помидоров), жарить 3 минуты. Влить горячий бульон, довести до кипения, варить на слабом огне около 15 минут. Отлить несколько ложек чистого бульона в чашку. В суп добавить нарезанные помидоры и рыбу, варить на слабом огне около 15 минут. Взбить яйца с оставшимся лимонным соком и слегка охлажденным бульоном. Тонкой струйкой, перемешивая, влить яичную смесь в суп, добавить оставшееся масло, приправить по вкусу солью, перцем, довести до кипения и снять с огня.

Кабачковый суп с фасолью и кукурузой

1 л куриного или овощного бульона, 3 небольших кабачка, 450 г отварной или консервированной фасоли, 200 г консервированной кукурузы, 2 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень базилика и петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль, красный молотый перец по вкусу

Кабачки очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук нашинковать. В кастрюле разогреть масло, обжарить лук и кабачки 10 минут. Добавить фасоль, мелко нарезанные помидоры, чеснок, сахар, соль и перец. Залить бульоном, довести до кипения и варить на слабом огне 15–20 минут. Добавить кукурузу, проварить 3 минуты. Всыпать нарезанную зелень, довести до кипения и снять с огня.

Грибной суп с кабачками

11/5 л воды, 1 стакан молока, 2 ст. л. сушеных грибов, 1 небольшой кабачок, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 4 ст. л. сметаны, перец, соль

Грибы предварительно замочить, затем отварить в кастрюле, сменив воду два раза. Бульон процедить. Грибы нарезать соломкой, положить в бульон, влить молоко, довести до кипения. Морковь и кабачки очистить, натереть на терке. Лук нашинковать. Выложить овощи в суп, добавить соль, перец, варить до готовности. Добавить сметану, перемешать и снять с огня. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Суп из кабачков с простоквашей

11/5 л воды или овощного бульона, 2 небольших кабачка, зелень укропа, ¼ стакана муки, 1 яйцо, 100 мл простокваши, 3 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу

В кастрюле разогреть масло, обжарить муку. Влить горячую воду или бульон, довести до кипения. Добавить очищенные и нарезанные кубиками кабачки, соль, перец, варить до мягкости. Заправить суп яйцом, взбитым с простоквашей, всыпать измельченную зелень, довести до кипения и снять с огня.

Бозбаш с баклажанами и стручковой фасолью

11/5–17/10 л воды, 500 г жирной баранины, 1 баклажан, 150–200 г стручковой фасоли, 3–4 помидора, 2 болгарских перца, 2 головки репчатого лука, зелень кинзы, чеснок и соль по вкусу

Жирную баранину нарезать кусочками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить до готовности. Мясо вынуть, нарезать. С бульона снять жир, выложить на сковороду, обжарить в нем мясо. Бульон процедить, довести до кипения, добавить обжаренное мясо. Лук мелко нарезать, пассеровать на жире, в котором жарилась баранина, выложить в суп. Когда суп закипит, добавить нарезанные баклажаны, стручки фасоли, помидоры, болгарский перец и варить до готовности. В конце приготовления добавить измельченный чеснок, мелко нарезанную зелень, посолить по вкусу и снять с огня.

Шурпа с баклажанами

2 л воды, 1 кг бараньей лопатки, 1 баклажан, 1 цукини, 3–4 картофелины, 2 помидора, 2 болгарских перца, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, зелень кинзы, зира, соль и перец по вкусу

Баранину с костями нарезать кусками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить до готовности мяса. Баклажан, цукини, картофель, болгарский перец, морковь и лук нарезать кусочками среднего размера. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем в холодную воду, очистить от кожицы, мякоть крупно нарезать. Все овощи выложить в суп, добавить соль, перец, специи, варить 30 минут. Подавать шурпу, посыпав рубленой кинзой.

Острый гороховый суп с баклажанами

1½–2 л воды, 2 баклажана, 200 г гороха, 2 картофелины, 2 моркови, 2 небольших помидора, 2 болгарских перца, зелень петрушки и укропа, растительное масло для жарки, лавровый лист, тмин, куркума, корица, молотый мускатный орех, душистый перец, красный молотый перец, соль по вкусу

Горох замочить на 8–10 часов. Затем залить кипятком и варить около 1 часа, до мягкости. Баклажаны, картофель, морковь очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец мелко нарубить. Разогреть на сковороде масло, добавить все специи, немного прогреть, непрерывно перемешивая. По очереди выложить в эту смесь картофель, баклажаны, морковь и перец, обжарить несколько минут. Обжаренные овощи выложить в кастрюлю с горохом, варить 15 минут. Добавить ломтики помидоров, соль, перец, проварить 3 минуты и снять с огня. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Острый суп с баклажанами и грибами

1 л воды, 70 г шампиньонов, 2 баклажана, 1 морковь, ½ корня петрушки, 1 небольшой острый перец, 1 зубчик чеснока, пучок зеленого лука, зелень, 2 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, перец, соль по вкусу

В кастрюле вскипятить воду, положить очищенную морковь, корень петрушки, чеснок, зеленый лук и лавровый лист, довести до кипения. Уменьшить огонь, посолить, поперчить по вкусу, варить 15 минут. Готовый бульон процедить. Грибы нарезать небольшими кусочками, баклажаны – кубиками. Нагреть в сковороде растительное масло, обжарить шампиньоны и баклажаны в течение 5 минут. Выложить в бульон, варить около 10 минут. Острый перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кружочками, добавить в кастрюлю с супом, варить еще 2 минуты. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Минестроне с баклажанами и кабачками

1½ л куриного бульона, 100 г мелких макарон, 1 баклажан, 1 кабачок, 100 г стручковой фасоли, 3 моркови, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Для песто: 2 пучка базилика, 1 небольшой зубчик чеснока, 2 ст. л. кедровых орехов, 4 ст. л. тертого пармезана, 3 ст. л. оливкового масла

Баклажан и кабачок нарезать кубиками, стручковую фасоль – кусочками длиной 2 см. Морковь и лук нашинковать, обжарить в кастрюле с толстым дном. Добавить баклажаны, жарить в течение 5 минут. Влить горячий бульон, положить кабачки, довести до кипения. Всыпать макароны, посолить, варить 5 минут. Выложить стручковую фасоль, варить еще 5 минут. Для песто растолочь в ступке чеснок с орехами. Добавить мелко нарубленные листья базилика, соль, тщательно растереть. Добавить сыр и масло, хорошо взбить вилкой. Готовый суп снять с огня, добавить песто, перемешать, дать настояться 5 минут и подать на стол.

Венгерский суп с вином и запеченным перцем

3–4 стакана овощного бульона, 1–2 картофелины, 3 больших красных болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 1 стакан белого сухого вина, 1 стакан густой сметаны, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. молотой паприки, свежемолотый черный перец, соль

Нагреть духовку до 200 °С. Болгарский перец очистить от семян, выложить на противень и запекать в духовке около 20 минут, пока кожица не станет коричневой. Положить горячий перец в полиэтиленовый пакет, оставить на 15–20 минут, затем очистить от кожицы, мякоть нарезать кубиками. Лук и чеснок мелко нарубить, обжарить на масле в большой кастрюле. Посыпать паприкой, перемешать. Очищенный картофель натереть на крупной терке, добавить к луку, перемешать, жарить 2 минуты. Влить горячий бульон и вино, довести до кипения, варить под крышкой на слабом огне 8–10 минут. Добавить болгарский перец, приправить по вкусу солью и черным перцем, варить еще 5–8 минут. Влить сметану, довести до кипения и снять с огня.

Куриный суп с лапшой и сладким перцем

2½ л воды, 700 г курицы, 3 картофелины, 2 болгарских перца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, 1 яйцо, 200 г муки, 3 ст. л. растительного масла, 2–3 лавровых листа, 1 ст. л. соли, перец по вкусу

Для приготовления лапши смешать муку с яйцом, замесить плотное тесто. Тонко раскатать, свернуть рулетом, нарезать тонкими полосками, аккуратно их развернуть, немного подсушить на доске, подпыленной мукой. Курицу нарезать порционными кусками, залить водой, добавить лавровый лист, соль, перец, варить до готовности. Выложить нарезанный кубиками картофель, варить 20–25 минут. Морковь и лук мелко нашинковать, пассеровать в масле до мягкости. Добавить нарезанный болгарский перец, тушить до готовности. Овощи выложить в суп, довести до кипения. Добавить измельченный чеснок, лапшу, проварить 3–4 минуты, посыпать зеленью и снять с огня. Дать супу настояться 15 минут.

Суп-гуляш (1-й вариант)

1 л бульона, 400 г говядины или свинины, 4–5 картофелин, 1 крупный болгарский перец, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, зелень, 1–2 ст. л. томатного соуса, растительное масло, соль, черный и душистый перец по вкусу

Лук нарезать, спассеровать в масле до прозрачности. Добавить нарезанное кубиками мясо, посолить, поперчить, обжарить 10 минут. Добавить нарезанный болгарский перец, измельченный чеснок и томатный соус, тушить 5 минут. Влить кипящий бульон, тушить на умеренном огне 20 минут. Добавить нарезанный кубиками картофель, варить до готовности. Подавать, посыпав зеленью.

Суп-гуляш (2-й вариант)

1 л мясного бульона, 500 г говядины, 2 картофелины, 1 красный болгарский перец, 1 желтый болгарский перец, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2–3 веточки укропа, 2 ст. л. томатного соуса, 2–3 ст. л. растительного масла, лавровый лист, по щепотке сушеного майорана и базилика, ½ ч. л. паприки, перец, соль по вкусу

Говядину нарезать небольшими кусочками, обжарить на растительном масле 5 минут. Добавить мелко нарезанные морковь и лук, жарить 5 минут. Добавить томатный соус, паприку, тушить 7–10 минут. Влить кипящий мясной бульон, добавить нарезанный кубиками картофель, варить 15 минут. Затем положить нарезанный кубиками болгарский перец, варить 5 минут. Добавить мелко нарезанный чеснок, специи, соль, проварить еще 5–7 минут. Подавать, посыпав рубленым укропом.

Крем-суп из черемши

1 л овощного бульона, 200 мл сливок, 200–250 г черемши, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Лук мелко нарезать, пассеровать на сливочном масле до золотистого цвета. Посыпать мукой, перемешать. Влить кипящий бульон и половину сливок, добавить нарубленную черемшу, довести до кипения, варить 10 минут. Измельчить суп блендером, поставить на огонь. Влить оставшиеся сливки, посолить, поперчить, довести до кипения и снять с огня.

Суп-пюре из шпината

500 мл куриного бульона, 800 г шпината, 50–70 г твердого сыра, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливок, 50 г сливочного масла, молотая паприка, черный и душистый перец, соль по вкусу

Шпинат промыть, удалить жесткие стебли. Выложить шпинат в кипящий бульон, проварить на медленном огне 10 минут. Затем шпинат вместе с бульоном протереть через сито. В кастрюле разогреть масло, обжарить муку до золотистого цвета. Влить бульон со шпинатом, сливки, довести до кипения, посолить и приправить специями, проварить 3 минуты. Подавать, посыпав тертым сыром.

Суп-пюре из брокколи со шпинатом

1 л бульона, 350 г брокколи, 300 г шпината, 1 головка репчатого лука, 50 г твердого сыра, сливочное масло, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Лук нарезать, обжарить в масле. Выложить в кастрюлю с кипящим бульоном. Добавить соцветия брокколи, нарезанный шпинат, варить на небольшом огне до мягкости овощей. Суп измельчить с помощью блендера. Поставить на огонь, довести до кипения, добавить тертый сыр, соль, перец, проварить 3 минуты. Подавать со сметаной.

Суп-пюре из крапивы

1½ л куриного бульона, 3 картофелины, 1 кочан цветной капусты, 400 г крапивы, 1 крупная головка репчатого лука, сливки, 1 ст. л. оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Лук нарезать, обжарить на оливковом масле. Добавить соцветия капусты, нарезанный кубиками картофель, влить куриный бульон, варить на слабом огне под крышкой 25 минут. Крапиву залить кипятком на 5 минут, промыть холодной водой, отжать, мелко нарезать, добавить в суп, посолить, довести до кипения, томить на очень маленьком огне еще 7–10 минут. Пюрировать суп в блендере, поставить на огонь. Добавить сливки, соль и черный перец по вкусу, довести до кипения и снять с огня.

Куриный крем-суп с щавелем

1½ л воды, 200 мл сливок, 2 куриные грудки с кожей, 200 г щавеля, 3 картофелины, 1 небольшой болгарский перец, 1 головка репчатого лука, соль, перец по вкусу

Грудки залить водой, довести до кипения, снять пену. Уменьшить огонь, добавить соль, перец, варить 40 минут. Вынуть грудки, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить, довести до кипения. Картофель, болгарский перец и лук нарезать кубиками, положить в бульон, варить 30 минут. У щавеля удалить жесткие стебли, добавить щавель в суп, варить 3 минуты. Пюрировать суп блендером или протереть через сито. Поставить на огонь, влить сливки, посолить, поперчить по вкусу, довести до кипения и снять с огня. Подавать, положив в каждую порцию кусочки отварной грудки.

Суп-пюре из сладкого перца с чесноком

4–5 стаканов овощного бульона, 1 кг красного болгарского перца, 4–6 зубчиков чеснока, 4–6 ломтиков булки, 20 г сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Перец разрезать пополам, удалить семена, выложить на противень и запекать в духовке до темных подпалин. Горячий перец положить в пакет на 15 минут, затем очистить от кожицы. Отложить 1 перец и 1 зубчик чеснока, остальные овощи пюрировать. Овощное пюре выложить в кипящий бульон, добавить оливковое масло, соль, молотый перец, довести до кипения, варить 5 минут. Оставшийся перец мелко нарезать, положить в суп, снять с огня. Ломтики булки нарезать кубиками, обжарить на сливочном масле до зарумянивания, перемешать с пропущенным через пресс чесноком. Подавать суп, посыпав чесночными сухариками.

Константинопольский крем-суп

1–1½ л воды, 1 стакан отварного рассыпчатого риса, 5–6 помидоров, 5 болгарских перцев зеленого цвета, 1 морковь, ¼ корня сельдерея, 100 мл красного сухого вина, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. муки, сок и цедра 1 лимона, щепотка сахара, соль

В кастрюле разогреть оливковое масло, подрумянить лук. Добавить нарезанные морковь и сельдерей, перемешать, обжаривать 3 минуты. Добавить нарезанные помидоры, посолить, влить горячую воду, довести до кипения и варить около 20 минут. Отцедить 2 стакана отвара, оставшийся суп измельчить блендером и протереть через сито. Отцеженный бульон довести до кипения, добавить нарезанный тонкими полосками болгарский перец, проварить 5–7 минут. Добавить отварной рис, протертый суп, довести до кипения. В небольшом сотейнике разогреть сливочное масло, обжарить муку, развести вином, проварить до загустения. Выложить мучную смесь в суп, добавить лимонный сок, цедру, соль, сахар, проварить 3–4 минуты и снять с огня.

Летний суп-пюре по-корсикански

300 мл овощного бульона, 2 баклажана, 2 кабачка, 4 помидора, 2 головки лука, 3–4 зубчика чеснока, 1 французский багет, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. сушеного тимьяна, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Баклажаны и кабачки тщательно вымыть, нарезать кубиками. Лук и 2 зубчика чеснока измельчить. Помидоры разрезать на 4 части. Разогреть в сотейнике 3 ст. л. оливкового масла, выложить баклажаны, кабачки и лук, обжаривать 10 минут. Добавить чеснок и помидоры, тушить 20 минут. Посолить, поперчить, добавить половину тимьяна, накрыть крышкой и тушить еще 15–20 минут. Пюрировать овощи блендером. Полученное пюре выложить в кастрюлю, влить горячий бульон и подержать на небольшом огне 3–5 минут. Багет нарезать кусочками, обжарить на сковороде в небольшом количестве масла с половинками зубчиков оставшегося очищенного чеснока. Посыпать тимьяном, дать хлебу подрумяниться 5–7 минут. Готовый суп подавать с крутонами из багета.

Суп-пюре из баклажанов

3 стакана овощного бульона, 2–3 молодых баклажана, 2–3 помидора, 3 зубчика чеснока, по 1 веточке петрушки и кинзы, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. тмина, соль по вкусу

Очищенные зубчики чеснока разрезать на 3–4 кусочка. Баклажаны тщательно вымыть, сделать в каждом надрезы, вложить в них кусочки чеснока. Выложить баклажаны на противень и запекать в разогретой духовке до мягкости. Охладить, очистить от кожуры. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем в холодную воду, очистить от кожицы, удалить семена. Пюрировать мякоть баклажанов с чесноком и помидорами. Добавить измельченную зелень, тмин, масло. Развести бульоном. Поставить суп на огонь, довести до кипения, посолить. Подавать с чесночными гренками из черного хлеба.

Легкий кабачковый суп-пюре

1 л овощного бульона, 200 мл молока, 2 картофелины, 3 небольших кабачка, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Овощи очистить, нарезать кубиками. Разогреть в глубокой кастрюле масло, выложить лук и чеснок, тушить до прозрачности. Добавить картофель и кабачки, тушить, перемешивая, 5–7 минут, не зажаривать. Влить бульон, варить до готовности картофеля. Суп пюрировать блендером, влить подогретое молоко, посолить, поперчить, довести до кипения и снять с огня. Подавать с гренками.

Кабачковый суп-пюре с курицей

1–1½ л воды, 200 мл сливок, 400 г куриного филе, 1 кг кабачков, 1–2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, 30–50 г сливочного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Куриное филе залить водой, отварить до готовности. Мясо вынуть, нарезать кубиками. Овощи очистить, нарезать кубиками. В кастрюле разогреть масло, обжарить лук и чеснок. Добавить остальные овощи, тушить 7–10 минут. Влить бульон, варить до готовности овощей. Бульон слить в отдельную емкость, овощи пюрировать блендером. В овощное пюре влить сливки. Добавляя бульон, довести до желаемой густоты, посолить, поперчить, добавить нарезанное филе. Суп довести до кипения и снять с огня. Перед подачей дать настояться.

Кабачковый крем-суп с плавленым сыром

1 л воды, 800 г кабачков, 2 картофелины, зелень, 200 г плавленого сыра, 100 мл сливок, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Картофель и кабачки очистить, нарезать небольшими кубиками, залить водой и варить до мягкости. Слить бульон, пюрировать овощи. Влить в пюре подогретые сливки, развести бульоном до нужной густоты. Поставить на огонь, добавить тертый плавленый сыр, соль и свежемолотый черный перец по вкусу. Нагревать до растворения сыра. Подавать, посыпав зеленью.

Суп-пюре из кабачков со стручковой фасолью

1 л сливок, 2 кабачка, 20 стручков фасоли, 1 стебель лука-порея, зелень укропа и петрушки, 1 сырой желток, 3 ст. л. муки, 60–80 г сливочного масла, соль по вкусу

Кабачки очистить, нарезать, выложить в сотейник. Добавить мелко нарезанный лук-порей, половину сливочного масла, посолить и тушить до мягкости. Затем протереть через сито или пюрировать блендером. Молодую стручковую фасоль нарезать, отварить отдельно в слегка подсоленной воде. Отлить стакан сливок. В остальных перемешать муку, добавить протертые овощи, довести до кипения и варить 3–5 минут. Желток взбить с оставшимися сливками, прогреть на плите, не доводя до кипения, влить через сито в суп. Добавить оставшееся сливочное масло, соль, перемешать. При подаче на стол в тарелки положить по 1–2 ст. л. отварной фасоли, залить супом-пюре, посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Молочный суп с кабачками и картофелем

1 л молока, 2 небольших кабачка, 4–5 картофелин, зелень укропа, 30 г сливочного масла, соль и молотый перец по вкусу

Овощи вымыть, очистить. Картофель нарезать дольками, положить в кастрюлю с горячим молоком, варить 10 минут. Добавить кабачки, нарезанные кубиками, соль, перец, варить при слабом кипении до готовности. В готовый суп положить кусочек сливочного масла. При подаче украсить веточками укропа.

Крем-суп из цукини со сливками

1 л овощного бульона, 200 мл сливок, 1 средний цукини, 1 головка репчатого лука, 2–3 яичных белка, 30 г сливочного масла, растительное масло, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Нарезать лук мелкими кубиками, цукини – средними. В кастрюле разогреть сливочное масло, обжарить измельченный лук. Цукини обжарить отдельно на растительном масле до золотистого цвета. Выложить в кастрюлю к луку, перемешать, влить немного горячего бульона. Блендером пюрировать овощи с бульоном, развести оставшимся бульоном, посолить и довести до кипения. Влить сливки, прогреть. Взбить яичные белки в крепкую пену, добавить к ним 1 ст. л. растительного масла. Разлить суп в порционные горшочки, сверху выложить взбитые белки. Поставить на 2 минуты в разогретую духовку. Вынуть из духовки и посыпать молотым перцем.

Молочный суп с кабачками и зеленым горошком

600 мл молока, 400 мл бульона или воды, 3 небольших кабачка, 3–4 молодые картофелины, 1 морковь, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 зубчик чеснока, зеленый лук, зелень сельдерея, соль по вкусу

Очищенные кабачки и картофель нарезать кубиками, положить в кастрюлю. Добавить морковь, натертую на крупной терке, консервированный зеленый горошек, залить кипящим бульоном или водой. Тушить на медленном огне под крышкой до мягкости картофеля и кабачков. В отдельной посуде вскипятить молоко. Влить в кастрюлю с тушеными овощами, доведя суп до нужной густоты. Посолить по вкусу, добавить рубленый чеснок, сельдерей и зеленый лук, проварить 2 минуты и снять с огня.

Гарниры и горячие блюда из овощей

Пюре из шпината

400 г шпината, 100 г твердого сыра, 1 ст. л. муки, 180 мл сливок, 50 г сливочного масла, ¼ ч. л. мускатного ореха, паприка, черный перец, соль по вкусу

Шпинат вымыть, обсушить, удалить жесткие стебли, нарубить и припустить на горячей сковороде. Разогреть в сотейнике масло, всыпать муку, перемешать. Влить сливки, добавить мускатный орех, кипятить 2 минуты. Добавить шпинат, выдержать 2–3 минуты, посолить, поперчить, заправить тертым сыром и очень хорошо перемешать.

Шпинат с кунжутом

450 г молодого шпината, 1 маленький зубчик чеснока, 1 ст. л. кунжута, 2 ч. л. соевого соуса, 2 ч. л. кунжутного масла, молотый перец

Шпинат вымыть, обсушить, удалить жесткие стебли. Налить воду в большую кастрюлю, довести до кипения, добавить шпинат и варить 2–3 минуты. Выложить на дуршлаг, дать остыть, затем отжать и нарезать. Добавить к шпинату пропущенный через пресс чеснок, семена кунжута, соевый соус, кунжутное масло и перец, перемешать.

Стручковая фасоль со сладким перцем

500 г стручковой фасоли, 2 красных болгарских перца, 1 ч. л. готовой горчицы, 1 ст. л. соевого соуса, ½–1 ч. л. сахара, соль

У фасоли срезать хвостики, нарезать кусочками, варить в подсоленной воде 3 минуты. Откинуть на дуршлаг. Болгарский перец нарезать, тушить до мягкости на растительном масле, добавить фасоль. Перемешать горчицу с соевым соусом, влить к овощам, приправить солью и сахаром, прогреть все вместе 1 минуту.

Крапива с орехами

1 кг листьев молодой крапивы, 4 ст. л. измельченных грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 1 веточка тимьяна, 5 яиц, ½ стакана муки, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 3 %-го уксуса, молотый красный перец, соль

Крапиву перебрать, промыть, выложить в кастрюлю, влить горячую подсоленную воду и варить до мягкости. Вынуть крапиву из отвара, отжать, растереть деревянной ложкой. Обжарить на сковороде муку в растительном масле, добавить молотый красный перец. Выложить крапиву в сковороду, перемешать, разбавить горячей водой до консистенции не очень густого пюре. Растереть с солью веточку тимьяна и чеснок, добавить уксус, заправить крапиву этой смесью и тушить на слабом огне 10 минут. Готовую крапиву выложить на блюдо, посыпать измельченными грецкими орехами. Яйца сварить вкрутую, разрезать каждое на 4 дольки, украсить ими блюдо, слегка посыпать солью и молотым красным перцем.

Болгарский перец, жаренный с кукурузой

2 болгарских перца, 350 г консервированной кукурузы, 2 моркови, 1 крупная головка репчатого лука, 150–200 мл овощного бульона, соль, перец, растительное масло

Лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Морковь натереть на средней терке, добавить к луку. Болгарский перец очистить, нарезать кубиками, добавить к овощам, жарить 5–7 минут. Добавить кукурузу, влить бульон, немного посолить, поперчить, тушить до готовности перца.

Болгарский перец с чечевицей

2 больших болгарских перца красного цвета, 300 г красной чечевицы, 3–5 зубчиков чеснока, пучок зеленого лука, 2 стакана овощного бульона, 2 ст. л. приправы карри, острый перец и соль по вкусу, растительное масло для жарки

Чечевицу залить горячим бульоном и варить до готовности на слабом огне. Болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Отдельно нарезать белую и зеленую часть лука, чеснок измельчить. На сковороде разогреть масло, положить белую часть лука, чеснок, болгарский перец и жарить 2–3 минуты, перемешивая. Всыпать чечевицу, добавить соль, специи, перемешать и жарить на слабом огне 3–5 минут. Посыпать зеленым луком, перемешать и снять с огня.

Болгарский перец с луком-пореем

1 красный болгарский перец, 1 желтый болгарский перец, 1 стебель лука-порея, 2–3 веточки базилика, 1 ст. л. уксуса, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Стебель лука-порея нарезать кольцами, болгарский перец – четвертькольцами. Разогреть масло на сковороде, выложить лук и перец, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10 минут. Добавить уксус, обжарить еще пару минут без крышки. Добавить мелко нарезанный базилик, посолить и снять с огня.

Паприкаш из перца с помидорами

1 кг сладкого перца, 5 помидоров, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 150–200 мл сливок, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Болгарский перец нарезать соломкой, помидоры, очищенные от кожицы, – небольшими ломтиками. Лук измельчить, обжарить. Добавить болгарский перец, а через пару минут – помидоры, тушить под крышкой 5 минут, посолить. В сливках перемешать муку, влить к овощам, проварить все вместе пару минут.

Перец, фаршированный рисом и помидорами

1 кг сладкого перца, 200 г риса, 2 помидора, 80 г маслин без косточек, 150 г твердого сыра, 1 стакан томатного сока, 1½ стакана овощного бульона, зелень, соль по вкусу

Соединить 1 стакан бульона и томатный сок, выложить рис, посолить, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать мякоть кусочками. Болгарский перец разрезать пополам, удалить перегородки. Нарезать 1 стручок перца и маслины мелкими кубиками, смешать с рисом и помидорами. Начинить полученным фаршем половинки перца. Сверху выложить тонкие ломтики сыра. Болгарский перец выложить в форму для запекания, влить оставшийся бульон, немного посолить. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 25 минут. При подаче посыпать зеленью.

Перец, фаршированный капустой с черносливом

5–6 болгарских перцев, 150 г чернослива без косточек, 250–300 г белокочанной капусты, 2 моркови, 150–200 мл овощного бульона, 2 ст. л. растительного масла, сахар, черный свежемолотый перец, соль по вкусу

Болгарский перец очистить от плодоножек и семян, бланшировать в подсоленном кипятке минуту. Чернослив залить кипятком на несколько минут, промыть, нарезать небольшими кусочками. Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, тушить до мягкости в разогретом масле. Добавить капусту, тушить до готовности. Всыпать чернослив, приправить солью и сахаром, перемешать и снять с огня. Перец наполнить начинкой, выложить в сотейник, влить бульон, посолить, поперчить. Тушить под крышкой 10 минут.

Перец, фаршированный брокколи

4 болгарских перца, по 150 г брокколи и цветной капусты, 200 г твердого сыра, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль, перец по вкусу

У болгарского перца удалить сердцевину и семена. Цветную капусту и брокколи промыть, разобрать на мелкие соцветия, бланшировать в подсоленном кипятке 1 минуту, охладить. Нафаршировать перцы капустой как можно плотнее, посолить, поперчить. Сыр натереть на мелкой терке, обильно посыпать им фаршированные перцы. Форму для запекания смазать маслом, выложить перцы. Поставить в предварительно разогретую до 180 °С духовку. Запекать до появления золотистой корочки, около 10–15 минут. Подавать, посыпав петрушкой.

Цветная капуста с перечным соусом

400 г цветной капусты, 2 болгарских перца красного цвета, 1 помидор, 2–3 зубчика чеснока, 1–2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1–2 ст. л. лимонного сока, соль

Капусту разделить на соцветия, отварить в подсоленной воде, чтобы она сохраняла упругость, не разваривать. Выложить на блюдо. Болгарский перец, чеснок и помидор, очищенный от кожицы и семян, измельчить в блендере. Добавить соевый соус, лимонный сок, взбить все еще раз. Растительное масло разогреть в сотейнике на среднем огне, добавить овощное пюре. Варить, помешивая, 1 минуту. Вылить горячий соус на капусту и сразу подавать на стол.

Голубцы овощные со шпинатом

1 кочан белокочанной капусты (около 1 кг), 1 стакан риса, 350 г шпината, 1 крупный болгарский перец, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, растительное масло для жарки, соль по вкусу

На сковороде разогреть растительное масло, выложить мелко нарезанный лук и тертую морковь, жарить до полуготовности. Половину овощей отложить. К остальной части овощей на сковороду всыпать рис, обжарить 1 минуту. Залить кипятком, чтобы рис был покрыт водой на 1 см, посолить, тушить под крышкой до полуготовности. Нарезать перец мелкими кубиками, добавить к рису, тушить до готовности. У шпината удалить жесткие стебли, нарубить. Отдельно обжарить шпинат с чесноком, добавить к рису, перемешать. Кочан капусты окунуть в кипяток, снять листья по одному. При необходимости срезать утолщения. На каждый лист выложить немного риса с овощами, свернуть конвертом. Выложить голубцы в кастрюлю, сверху распределить оставленные обжаренные овощи, залить кипятком, посолить. Тушить под крышкой до готовности.

Картофельные зразы с грибами и крапивой

2 картофелины, 100 г грибов, 300 г крапивы, ½ луковицы, 1 яйцо, 1–2 ст. л. муки, 1 ч. л. крахмала, 2 ст. л. панировочных сухарей, по ½ пучка зелени укропа и кинзы, небольшой кусочек корня имбиря, ¼ ч. л. чили, ¼ ч. л. кориандра, соль и свежемолотый черный перец по вкусу, растительное масло

Картофель и грибы сварить до готовности. Крапиву залить кипятком на 10 минут, отжать, нарезать. Лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле. Добавить крапиву, нарезанные грибы, зелень, специи, перемешать. Картофель размять в пюре, добавить яйцо, муку, крахмал, тертый имбирь, соль. Сформовать из картофельной массы лепешки, на середину каждой выложить начинку из крапивы с грибами. Сформовать зразы, обвалять в панировочных сухарях и жарить на растительном масле до золотистой корочки со всех сторон. Уменьшить огонь и протушить 2–3 минуты под крышкой. Подавать со сметаной.

Картофельное пюре с болгарским перцем

5–6 картофелин, 1 крупный болгарский перец красного цвета, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Болгарский перец смазать растительным маслом, выложить на противень и запекать в духовке до мягкости. Немного остудить, очистить от кожицы и семян, протереть через сито или измельчить в блендере. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности. Отвар слить в отдельную емкость. Размять картофель, добавляя отвар, чтобы получилось густое пюре. Добавить пюре из перца, сливочное масло, перемешать до однородности. При необходимости досолить.

Жареный картофель с брынзой и перцем

8–10 молодых картофелин, 1 крупный болгарский перец, 1 крупная головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, по 2–3 веточки петрушки, базилика, укропа, 150–200 г брынзы, 70–100 г топленого масла, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Картофель нарезать ломтиками, обжарить на половине масла до золотистого цвета. У перца удалить семена, нарезать соломкой, лук измельчить. Обжарить в оставшемся масле лук, добавить перец и измельченный чеснок, перемешать. Выложить к овощам обжаренный картофель, брынзу, рубленую зелень, соль и молотый перец. Жарить все вместе 5 минут.

Запеченный картофель с овощами

1 кг мелкого молодого картофеля, 1 цукини, 1 крупный болгарский перец, 1 головка чеснока, 150–200 г твердого сыра, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеных трав, соль, свежемолотый черный перец, зелень по вкусу

Картофель тщательно вымыть, обсушить, выложить в смазанную маслом форму в один слой. Посолить, посыпать травами и перцем, между картофелинами выложить очищенные зубчики чеснока. Сбрызнуть маслом. Накрыть форму фольгой и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 30 минут. Нарезать цукини кружочками, перец – кольцами. Выложить на картофель, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке еще 20 минут.

Запеченный цукини с картофелем

1 молодой цукини, 2–3 молодые картофелины, 2 зубчика чеснока, 30–50 г тертого сыра, 100 мл сливок, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеных трав по вкусу

Отварить картофель до готовности в мундире, очистить, нарезать кружочками. Цукини тщательно вымыть, нарезать тонкими кружочками. Овощи выложить в форму для запекания, чередуя. Пропустить чеснок через пресс, добавить травы и масло, перемешать. Вылить на овощи. Затем полить сливками. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 20 минут. Посыпать тертым сыром и запекать до румяной корочки.

Жареные кабачки с чесноком и соевым соусом

2 кабачка, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сахара, растительное масло для жарки

Кабачки тщательно вымыть, разрезать на две части вдоль. Затем каждую часть разрезать на 6–8 длинных секторов. Разогреть масло, выложить раздавленные зубчики чеснока. Когда они станут коричневыми, удалить. Положить в чесночное масло кабачки, обжарить со всех сторон до румяной корочки. Всыпать сахар, влить соевый соус. Жарить, перемешивая, еще 3–5 минут.

Голубцы с грибами и крапивой

800 г капусты, 1 стакан отварного риса, 250 г шампиньонов, 200 г крапивы, 1 помидор, 1 болгарский перец, ½ моркови, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, ½ пучка петрушки, 1 ч. л. измельченного корня имбиря, ¼ ч. л. куркумы, ¼ ч. л. кориандра, 1 щепотка сушеного базилика, томатная паста и соль по вкусу

Крапиву промыть, отварить в кипящей воде 5 минут, откинуть на дуршлаг. С помощью комбайна или блендера измельчить крапиву до состояния пюре. Лук, грибы, сладкий перец и помидор мелко нарезать. Морковь натереть на терке. В большой кастрюле бланшировать кочан капусты в течение 3–4 минут, затем вынуть, остудить и разделить на листья. Смешать отварной рис, измельченную крапиву, грибы, овощи. Добавить пряности, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Выложить смесь на капустные листья, аккуратно свернуть. Подготовленные голубцы выложить в форму для запекания, залить водой, разведенной с томатной пастой. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 30 минут.

Кабачки с яблоками

1 кабачок, 2 яблока, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. соевого соуса, щепотка молотого имбиря

Кабачок и яблоки нарезать кубиками. Лук измельчить, обжарить в масле до прозрачности. Выложить яблоки и кабачок, добавить имбирь, соевый соус, тушить до мягкости.

Кабачки, тушенные в яблочном соке

3 кабачка среднего размера, 2 стакана яблочного сока с мякотью без сахара, зелень петрушки и укропа, 70–100 г сливочного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки очистить, удалить семена, нарезать мякоть кубиками, выложить в толстостенную посуду, посолить и поперчить. Сливочное масло разогреть в сковороде, добавить половину измельченной зелени и яблочный сок, довести до кипения. Залить смесью кабачки, тушить под крышкой на слабом огне до готовности. При подаче посыпать оставшейся зеленью.

Жареные кабачки с грибами и помидорами

1 кабачок, 150 г шампиньонов, 1 помидор, зелень петрушки, 2 ст. л. муки, 50–70 г сметаны, растительное масло для жарки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки очистить, нарезать тонкими кружочками, посолить, обвалять в муке и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Грибы нарезать тонкими ломтиками, обжарить, посолить, поперчить, добавить сметану и тушить до готовности. Помидор нарезать кружочками. Выложить кабачки на тарелку, на них положить грибы, сверху – помидоры, посыпать зеленью петрушки.

Кабачки с яблоками и морковью

2 небольших кабачка, 2 яблока, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 50 мл яблочного сока, растительное масло для жарки, щепотка корицы, свежемолотый черный перец, соль

Кабачки, лук, очищенные яблоки и морковь нарезать кубиками. Обжарить лук и морковь до мягкости. Добавить яблоки и кабачки, тушить все вместе 10 минут. Добавить сок или воду, соль, специи, тушить еще 10 минут.

Запеченные кабачки по-итальянски (1-й вариант)

2 небольших кабачка, 1 крупная головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 150 г твердого сыра, 150–200 г томатного соуса, растительное масло для жарки, 1 ст. л. панировочных сухарей, зелень, соль и перец по вкусу

Кабачки можно не чистить, тщательно вымыть и нарезать кубиками. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить до прозрачности. Добавить кабачки, измельченный чеснок, тушить до готовности, посолить и поперчить, при необходимости добавить немного воды. Яйцо отварить вкрутую, охладить, очистить, нарубить. Форму для запекания смазать маслом, выложить кабачки, посыпать рубленым яйцом, полить томатным соусом, посыпать тертым сыром и панировочными сухарями. Запекать в духовке до золотистой корочки, около 10–15 минут. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Запеченные кабачки по-итальянски (2-й вариант)

500 г кабачков, 1 луковица, 3–4 зубчика чеснока, 2 отварных яйца, 50 г твердого сыра, 50–75 мл воды или овощного бульона, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. лимонного сока, 1–1½ ч. л. сушеных итальянских трав, ½–1 ч. л. сахара, соль по вкусу

Кабачки очистить, нарезать кубиками. Лук измельчить, обжарить на 1 ст. л. масла до прозрачности. Добавить кабачки, тушить до готовности. В отдельной емкости смешать томатную пасту с водой, 1 ст. л. масла, травами, пропущенным через пресс чесноком, проварить пару минут. Добавить соль, лимонный сок, сахар по вкусу. Влить смесь к кабачкам, перемешать и выложить в форму для запекания, смазанную маслом. Отварные яйца мелко нарубить. Посыпать кабачки яйцами и тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до золотистой корочки, около 10–15 минут.

Цукини с яблоками

2 цукини, 2 яблока, 30 г маслин, зелень петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Цукини и яблоки очистить, нарезать кубиками. Маслины разрезать пополам. На сковороде разогреть масло, выложить цукини и яблоки, быстро обжарить. Добавить соль, перец, маслины, перемешать, накрыть крышкой и тушить 1 минуту. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Цукини в медовой глазури

2 небольших молодых цукини, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. меда, щепотка мускатного ореха, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Цукини тщательно вымыть, разрезать на 4–6 частей вдоль, а затем пополам, посыпать солью и перцем, оставить на 5–7 минут. В сотейнике разогреть масло, добавить мед и мускатный орех, перемешать. Выложить цукини, аккуратно перемешать, чтобы они равномерно покрылись глазурью. Готовить на небольшом огне пару минут до золотистой корочки. Подавать как гарнир к курице или другой птице.

Запеченный цукини с морковью и медом

1 цукини, 1 морковь, ½ лимона, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. растительного масла, щепотка итальянских трав, соль и перец по вкусу

Цукини и морковь нарезать кружочками, выложить в форму для запекания, добавить цедру лимона, травы, соль и перец, перемешать. Соединить жидкий мед с маслом, влить к овощам, перемешать, оставить на 10 минут. Запекать в разогретой до 200 ˚С духовке 10 минут. Затем аккуратно перемешать и запекать еще 10–15 минут.

Запеченные кабачки с помидорами

1 средний кабачок, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 5–6 оливок, 2 ст. л. растительного масла, веточка базилика, соль, свежемолотый черный перец по вкусу, зелень для украшения

Кабачок тщательно вымыть, не чистить, нарезать кружочками толщиной около 1 см, посолить и поперчить. Помидоры нарезать такими же кружочками. Форму смазать маслом, выложить, чередуя, подготовленные овощи. Посыпать измельченным чесноком и базиликом, распределить половинки оливок, сбрызнуть маслом. Запекать в духовке при температуре 220–230 ˚С в течение 10–15 минут.

Тушеные кабачки с брынзой

2 небольших кабачка, 2 моркови, 150 г брынзы, 1 ч. л. кунжута, 2 ст. л. сметаны, по ½ ч. л. куркумы, паприки, молотого черного перца, растительное масло для жарки

Морковь нарезать полукруглыми ломтиками, кабачки – кубиками. В сковороде разогреть масло, добавить куркуму, перемешать. Выложить морковь, жарить на слабом огне 5–6 минут. Добавить кабачки, перемешать, тушить под крышкой до мягкости, добавив немного воды. В другой сковороде разогреть немного масла, добавить паприку и нарезанную кубиками брынзу, обжарить до золотистой корочки. Переложить обжаренную брынзу к овощам, добавить сметану, молотый перец, перемешать. При подаче посыпать кунжутом.

Тушеные кабачки с овощами

1 кабачок, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, пучок зеленого лука, зелень укропа, 2 ст. л. растительного масла, 1 лимон, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки очистить, нарезать кубиками. Лук и чеснок мелко нарезать, помидоры нарезать тонкими ломтиками. Лимон очистить от цедры и белой пленки, нарезать кружочками. Зеленый лук и зелень укропа нарубить. Репчатый лук обжарить до золотистого цвета. Добавить помидоры, зеленый лук, жарить 5 минут. Влить немного воды, добавить кабачки, посолить, поперчить, довести до кипения, тушить до готовности на слабом огне. Готовые овощи выложить на блюдо, посыпать измельченным чесноком и зеленью, украсить кружочками лимона.

Рагу из кабачков и фасоли

2 кабачка, 1 стакан отварной или консервированной фасоли, 4–5 помидоров, 1 головка репчатого лука, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, острый перец, соль и сахар по вкусу

Лук и чеснок мелко нарезать. Помидоры очистить от кожицы, нарезать мякоть кубиками. Кабачки можно не чистить, нарезать кубиками. Обжарить лук до мягкости. Добавить чеснок и помидоры, тушить до однородности. Выложить к овощам кабачки, приправить солью, сахаром и перцем, тушить до готовности. Добавить отварную или консервированную фасоль, перемешать, протушить 2 минуты и снять с огня.

Кабачки, тушенные с йогуртом

2 небольших кабачка, 200 мл натурального йогурта, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, зелень, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки очистить, нарезать тонкими ломтиками, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и тушить под крышкой на слабом огне 10–15 минут. Смешать йогурт, горчицу, соль, перец, осторожно залить кабачки. Посыпать измельченной зеленью, подавать горячими.

Кабачки под молочным соусом

1 средний кабачок, 50 г твердого сыра, 2 ч. л. муки, 200 мл молока, 20 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, щепотка мускатного ореха и молотого черного перца, соль по вкусу, зелень для украшения

Кабачок тщательно вымыть, не чистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить, обжарить в разогретом масле пару минут с каждой стороны. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Затем обжаренные кабачки выложить в форму для запекания. Обжарить муку со сливочным маслом, влить молоко, тщательно перемешать, приправить перцем, мускатным орехом и солью, проварить до легкого загустения. Кабачки залить полученной смесью, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 15 минут. При подаче украсить зеленью.

Кабачки в грибном соусе в горшочках

4 небольших кабачка, 700 г шампиньонов, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 1½ стакана сливок, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, зелень укропа, перец, соль по вкусу

Шампиньоны вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле до готовности. Добавить измельченный лук, слегка обжарить, влить немного воды и тушить на медленном огне 5 минут. Влить сливки, добавить измельченную зелень укропа, муку, соль и перец, тушить еще 10 минут. Кабачки и морковь очистить, нарезать кубиками, выложить в порционные горшочки и залить приготовленным соусом. Тушить в разогретой духовке 30 минут.

Кабачки с салом

3 кабачка, 1 крупная головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 100 г копченого сала, 2 ст. л. растительного масла, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Сало нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле с очищенным и крупно нарезанным луком. Кабачки промыть, очистить от кожуры, обсушить, нарезать небольшими кубиками. Добавить к салу с луком, хорошо перемешать, накрыть крышкой и тушить на медленном огне. Незадолго до готовности поперчить, посолить. Перед подачей посыпать мелко нарезанным чесноком и зеленью петрушки.

Цукини под белым соусом с сыром

1 цукини, 70–100 г твердого сыра, 100 мл молока, 20 г сливочного масла, ½ ст. л. муки, соль, свежемолотый черный перец

Цукини очистить, нарезать соломкой, припустить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг и слегка отжать. Муку обжарить с маслом, влить молоко, постоянно помешивая, довести до кипения, посолить и поперчить. Аккуратно перемешать цукини с соусом, выложить в смазанную маслом форму, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до румяной корочки.

Кабачки, фаршированные грибами

4 небольших кабачка, 150–200 г свежих грибов, 2 головки репчатого лука, зелень петрушки, 100–150 г сметаны, 50 г сливочного масла, бульон, черный молотый перец, соль по вкусу

Кабачки очистить от кожуры, разрезать пополам, чтобы получилось два цилиндра. Из каждого удалить часть мякоти, оставив донышко. Бланшировать в подсоленной кипящей воде пару минут. Лук мелко нарезать, обжарить в масле до мягкости. Добавить мелко нарезанные грибы и мякоть кабачков, тушить до готовности, посолить и поперчить. Наполнить кабачки начинкой, поставить в сотейник, залить небольшим количеством бульона и припустить до мягкости под крышкой. За 5 минут до готовности заправить сметаной и украсить зеленью.

Овощная «лапша»

2 небольших цукини, 2 моркови, 1 помидор, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу

Цукини и морковь нарезать тонкой соломкой или натереть на терке для моркови по-корейски. Помидор очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками. На сковороде разогреть масло, выложить морковь, жарить 2 минуты. Добавить кабачки, жарить 2–4 минуты. Добавить помидор, чеснок, соль и перец, тушить 1–2 минуты и снять с огня. Овощи лучше не перемешивать вилкой, а встряхивать, чтобы они не пригорали.

Кабачки, фаршированные маринованными грибами

2 небольших кабачка, 200 г маринованных грибов, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, зелень базилика и петрушки, 100–150 г твердого сыра, 100 г томатного соуса, 2 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки очистить, разрезать на половинки и удалить семена с частью мякоти. Опустить в кипяток на 1 минуту. Смешать мелко нарезанные маринованные грибы, зелень петрушки, тертый сыр. Наполнить половинки кабачков. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 минут. Лук и чеснок очистить, мелко нарубить, обжарить в растительном масле, добавить томатный соус, посолить, поперчить, тушить 10 минут, добавить измельченный базилик. Готовые кабачки полить приготовленным соусом и подать на стол.

Спагетти с мятой и цукини

200 г спагетти, 2 маленьких цукини, веточка базилика, 30–50 г твердого сыра, 1 ст. л. лимонного сока, соль, свежемолотый черный перец, чили по вкусу

Цукини натереть на терке для моркови по-корейски или нарезать тонкой соломкой, приправить перцем, солью, полить лимонным соком. Оставить на 10–15 минут. В это время спагетти отварить в подсоленной воде, не разваривать. Откинуть на дуршлаг и переложить обратно в кастрюлю. Добавить цукини, мелко нарезанный базилик. Разложить по тарелкам и посыпать тертым сыром.

Кабачки, фаршированные грибами и рисом

3 небольших кабачка, 300 г свежих грибов, 2 ст. л. риса, 1 головка репчатого лука, 100 мл сливок, 50 г твердого сыра, черный молотый перец, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Кабачки тщательно вымыть, не чистить, разрезать вдоль, вынуть ложкой часть мякоти. Кабачки опустить в кипяток на пару минут. Рис отварить до готовности. Подготовленные грибы мелко нарезать. Лук нарезать кубиками. Обжарить лук до прозрачности, добавить грибы и тушить 10 минут. Добавить соль, перец, сливки и тушить еще пару минут. Соединить с рисом, перемешать. Нафаршировать половинки кабачков полученной смесью, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке до румяной корочки.

Кабачки, фаршированные сыром и маслинами

1 крупный кабачок, 15–20 маслин без косточек, 3 зубчика чеснока, зелень сельдерея и петрушки, 200 г твердого сыра, 100 г майонеза, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачок очистить, разрезать вдоль, ложкой вынуть мякоть, посолить. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 10 минут. Мелко нарезанные маслины и чеснок смешать с тертым сыром, измельченной зеленью, заправить майонезом, поперчить. Наполнить половинки кабачков полученной смесью, поставить в духовку еще на 10–15 минут. Перед подачей на стол кабачок разрезать на дольки.

Кабачки с луком под сыром

2 кабачка, 2 головки репчатого лука, 100 г твердого сыра, растительное масло для жарки, панировочные сухари, 2 ч. л. уксуса, зелень, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, нарезать кольцами, обжарить в масле до золотистого цвета. Кабачки выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, сверху распределить кольца лука, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 10–15 минут. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Кабачки, фаршированные творогом с морковью

3 небольших кабачка, 1 морковь, 100 г творога, 100 г твердого сыра, соль и тмин по вкусу

Кабачки не чистить, тщательно вымыть, срезать плодоножки, разрезать вдоль на две части, вынуть семена и часть мякоти. Творог протереть через сито, смешать с натертой на мелкой терке морковью, солью и тмином. Подготовленной смесью нафаршировать кабачки, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 ˚С духовке до готовности, около 20 минут. Подавать со сметаной и зеленью.

Кабачки, фаршированные творогом и крапивой

3 небольших кабачка, 100 г творога, 1 морковь, 100–150 г листьев молодой крапивы, растительное масло, соль по вкусу

Кабачки не чистить, тщательно вымыть, удалить плодоножки, разрезать пополам вдоль и вырезать семена с мякотью. Листья крапивы обдать кипятком, отжать, мелко нарезать. Творог протереть через сито, добавить натертую на мелкой терке морковь, крапиву, рубленую мякоть кабачков. Все перемешать, посолить. Полученной смесью аккуратно начинить кабачки. Выложить на смазанный маслом противень, запекать в разогретой до 200 ˚С духовке в течение 25–30 минут.

Кабачки, фаршированные сыром и помидорами

2 небольших кабачка, 1 помидор, 1 зубчик чеснока, 100 г сулугуни, 2 ч. л. растительного масла, соль и молотый перец по вкусу

Кабачки тщательно вымыть, не чистить. Приблизительно через 1 см сделать глубокие надрезы, вырезав немного мякоти. Посыпать солью, перцем, измельченным чесноком. Помидоры и сыр нарезать кружочками, вложить, чередуя, в надрезы. Сбрызнуть маслом, завернуть каждый кабачок в фольгу. Запекать в разогретой до 200 ˚С духовке в течение 25–30 минут.

Кабачки, фаршированные творогом

2 небольших кабачка, 250 г творога, 2–3 яйца, 50–70 г твердого сыра, 50–70 г сливочного масла, зелень укропа и петрушки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки очистить, аккуратно вынуть семена и сердцевину, чтобы получился полый цилиндр. Промыть кипятком. Творог размять, растереть с яйцами, рубленой зеленью, солью и перцем. Добавить тертый сыр и хорошо перемешать. Наполнить кабачки творожной смесью. Смазать снаружи сливочным маслом. Выложить на противень. Запекать в духовке до румяной корочки.

Кабачки, фаршированные творогом с чесноком

3 молодых кабачка, 100 г творога, 2 зубчика чеснока, по 4 веточки укропа и петрушки, 2 стебля зеленого лука, 2–3 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Кабачки не чистить, тщательно вымыть, удалить плодоножки, разрезать вдоль на две части, вынуть семена. Творог протереть через сито, смешать с мелко нарубленным луком, чесноком, укропом, сметаной, посолить. Подготовленной смесью наполнить кабачки. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 20 минут.

Кабачки, фаршированные сыром

2 небольших кабачка, 150–200 г твердого сыра, 10–15 маслин без косточек, 3–4 зубчика чеснока, по 2–3 веточки зелени петрушки и укропа, 100 г сметаны, соль по вкусу

Кабачки тщательно вымыть, не чистить, разрезать вдоль и ложкой вынуть мякоть, посолить. Смешать сметану с мелко нарезанными маслинами, нарубленной зеленью и чесноком. Добавить тертый сыр, перемешать. Наполнить начинкой половинки кабачков. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 15–20 минут.

Кабачки, фаршированные брынзой

2 небольших кабачка, 200 г брынзы, 1 яйцо, по 3 веточки петрушки и укропа, черный молотый перец и соль по вкусу

Кабачки очистить от кожуры, разрезать вдоль пополам, бланшировать в подсоленном кипятке до мягкости. Вынуть мякоть, измельчить. Смешать с натертой на мелкой терке брынзой и рубленой зеленью, вбить яйцо, приправить перцем, при необходимости досолить и хорошо перемешать. Этой начинкой наполнить половинки кабачков, выложить на смазанный маслом противень. Налить на противень немного воды, запекать кабачки в разогретой до 200 ˚С духовке около 20 минут.

Кабачки, фаршированные фасолью с помидорами

4 кабачка, 200 г консервированной белой фасоли, 2 помидора, 2 головки лука, 1 острый перец, 2–3 зубчика чеснока, зелень базилика, укропа, петрушки, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Кабачки очистить, разрезать пополам, ложкой вынуть семена. Бланшировать половинки в кипятке 2 минуты. Помидоры нарезать кубиками. Лук, острый перец, чеснок и зелень мелко нарубить. Соединить овощи с консервированной фасолью, добавить сметану, соль, аккуратно перемешать. Наполнить половинки кабачков приготовленной начинкой. Запекать в разогретой до 180 °С в духовке 20 минут. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Кабачки, фаршированные овощами

4 небольших кабачка, 3 болгарских перца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 9 %-го уксуса, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки не чистить, тщательно вымыть, разрезать пополам вдоль. Удалить часть мякоти, нарезать ее маленькими кубиками. Половинки кабачков опустить в кипяток на 1 минуту. Болгарский перец и морковь нарезать тонкой соломкой, лук мелко нарубить. Добавить к нарезанным овощам измельченную мякоть кабачков, перемешать и обжарить в масле на сильном огне 5–6 минут. Смесь немного остудить, посолить, поперчить, добавить уксус. Кабачки выложить на противень, наполнить овощной смесью. Запекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке 40–45 минут.

Цукини, фаршированные сыром и рисом

4 небольших цукини, ⅓ стакана риса, 250 г козьего сыра, 2 яйца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, щепотка сушеного орегано, черный молотый перец, соль по вкусу

Рис отварить в подсоленной воде. Цукини очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть часть мякоти, измельчить ее. Лук нарезать кубиками, обжарить в растительном масле. Добавить мякоть цукини, измельченный чеснок, орегано, соль и перец, тушить 5 минут. Затем к овощам выложить сваренный рис, перемешать, снять с огня и остудить. Козий сыр раскрошить, перемешать с яйцами. Влить яичную смесь к остывшим овощам с рисом, перемешать. Наполнить цукини начинкой и запекать в разогретой до 180 °С духовке 25 минут.

Цукини, фаршированные пряным рисом

4 небольших цукини, ½ стакана длинного риса, 150 г твердого сыра, 1 средняя головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, ½ ч. л. сушеных пряных трав, черный молотый перец и соль по вкусу

Рис отварить в подсоленной воде до готовности. Цукини не чистить, тщательно вымыть, разрезать вдоль пополам, выбрать ложкой мякоть. Нарезать мякоть цукини, лук и чеснок мелкими кубиками. Обжарить лук в масле до прозрачности, добавить цукини и чеснок, тушить 3–5 минут. Добавить травы, рис, перемешать, тушить все вместе пару минут, посолить и поперчить. Наполнить полученной массой половинки цукини. Выложить их на противень, посыпать тертым сыром и запекать в разогретой до 180 °С духовке 25 минут.

Кабачки, фаршированные грибами

2 средних кабачка, 150–200 г шампиньонов, 1 небольшая головка репчатого лука, растительное масло для жарки, овощной бульон, зелень петрушки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки очистить, разрезать вдоль пополам, удалить часть мякоти с семенами. Бланшировать в кипятке пару минут. Мякоть кабачков, лук и грибы мелко нарезать. Разогреть в сковороде растительное масло, пассеровать лук до мягкости. Добавить грибы и мякоть кабачков, тушить до полуготовности, посолить, поперчить. Наполнить начинкой половинки кабачков, выложить в форму, залить бульоном, чтобы он практически покрывал кабачки. Тушить в духовке на слабом огне до готовности.

Кабачки, фаршированные рисом и гречкой

2 средних кабачка, ⅓ стакана риса, ⅓ стакана гречневой крупы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 отварное яйцо, 250 г сметаны, растительное масло, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Рис и гречневую крупу отварить отдельно до готовности. В готовую гречку добавить мелко нарубленное яйцо. Лук и морковь очистить, мелко нарезать, обжарить в масле, смешать с рисом. Кабачки очистить от кожуры, разрезать на 3–4 цилиндра. Аккуратно ложкой вынуть часть мякоти, оставив стенки и дно толщиной 1 см. Нафаршировать половину кабачков гречневой начинкой, оставшиеся – рисовой. Выложить в сотейник. Сметану развести кипятком, добавить соль, перец. Залить кабачки, чтобы соус покрывал их. Довести до кипения и тушить на маленьком огне до готовности.

Цукини, фаршированные мясом и рисом

4 небольших цукини, 250 г мясного фарша (свинина, говядина), 3 ст. л. риса, 5–6 помидоров, 2 головки репчатого лука, по 3–4 веточки петрушки и укропа, 1 ч. л. листьев мяты, 125–150 мл овощного или мясного бульона, растительное масло, 1 ч. л. молотой неострой паприки, соль по вкусу

Сварить рис в слегка подсоленной воде практически до готовности. У 2 помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить их в кипяток на 15 секунд, затем выложить в холодную воду, снять кожицу, мелко нарезать. Лук, петрушку и укроп мелко нарубить. Соединить мясной фарш, рис, измельченные помидоры, лук, зелень, мяту, соль и специи, тщательно перемешать. Цукини вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть мякоть. Наполнить фаршем половинки цукини, выложить в смазанную маслом форму. Сверху распределить ломтики оставшихся помидоров, сбрызнуть маслом. Влить в форму бульон и поставить в духовку. Запекать при 200 ˚С в течение 25–30 минут.

Цукини, фаршированные яблоками и зеленым горошком

2 молодых цукини, 1 яблоко, 100 г грецких орехов, 50 г зеленого горошка, 1 небольшая головка репчатого лука, зелень, сок и цедра ½ лимона, 30 г сливочного масла, щепотка сахара, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Цукини тщательно вымыть, разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, мелко ее нарезать. Половинки цукини опустить на минуту в подсоленный кипяток, вынуть, обдать холодной водой и обсушить. Очищенные яблоки и лук нарезать кубиками. В сотейнике разогреть сливочное масло, слегка обжарить лук. Добавить горошек и мякоть цукини, перемешать, тушить 5–7 минут. Добавить яблоки, лимонный сок и цедру, тушить под крышкой на слабом огне 10 минут. Снять с огня, остудить, добавить рубленые орехи и измельчить все блендером. Приправить по вкусу сахаром, солью и перцем. Наполнить цукини полученным фаршем, выложить в форму, сверху положить по кусочку сливочного масла. Запекать в духовке, разогретой до 200 ˚С, около 25–30 минут. Перед подачей украсить зеленью.

Цукини, фаршированные овощами с кукурузой

4 цукини, 2 картофелины, 2 помидора, 1 болгарский перец, 100 г консервированной кукурузы, 1 головка репчатого лука, 1–2 зубчика чеснока, зелень петрушки, 100 г твердого сыра, 500 мл овощного бульона, 50 мл растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Цукини тщательно вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть ложкой часть мякоти. Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец и помидоры нарезать кубиками. Лук и чеснок мелко нарубить, обжарить в разогретом масле. Добавить болгарский перец, тушить 5–7 минут. Затем добавить картофель, помидоры, кукурузу, посолить и поперчить. Цукини выложить в форму для запекания, смазанную растительным маслом, наполнить приготовленной массой, сбрызнуть маслом и посыпать тертым сыром. В форму влить бульон. Запекать цукини в духовке 20–30 минут при температуре 180 °С. Подавать, украсив зеленью.

Патиссон, фаршированный овощами с мясом

1 средний патиссон, 150 г мясного фарша (свинина, говядина), ½ сладкого перца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100 г твердого сыра, зелень петрушки, соль, перец по вкусу, растительное масло для жарки

Патиссон вымыть, срезать верхушку, ложкой выбрать мякоть и семена, натереть изнутри солью. Оставить на 20 минут, чтобы выступил сок. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке, обжарить все вместе на растительном масле. Добавить нарезанный кубиками перец, через пару минут добавить мясной фарш, тушить до готовности. Посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью. Из патиссона слить образовавшийся сок, промыть его от соли и наполнить приготовленной начинкой. Сверху посыпать тертым сыром, накрыть срезанной верхушкой. Завернуть в фольгу и запекать в разогретой до 200 °С духовке 20–25 минут. Фольгу снять, подавать горячим.

Овощной тиан

2 кабачка, 2 баклажана, 4 помидора, 100 мл растительного масла, 4 листика базилика, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Не очищая от кожуры, нарезать овощи кружочками толщиной около 5 мм. Выложить, чередуя, в форму. Посолить и поперчить, полить маслом. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, около 20–25 минут. При подаче посыпать измельченными листиками базилика.

Баклажаны в смородиновом соусе

4 баклажана, 2 головки лука, 2 веточки петрушки, 1 ст. л. муки, соль по вкусу, растительное масло по вкусу

Для соуса: 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 маленький корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. джема из черной смородины, 1 ч. л. муки, 200–250 мл воды или бульона, 1 ст. л. растительного масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Для соуса коренья и лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Посыпать мукой, перемешать, еще немного обжарить и развести горячей водой или процеженным бульоном. Соус протереть через сито, довести до кипения, добавить соль, перец, джем и еще раз перемешать. Баклажаны очистить, нарезать небольшими кусочками, посолить, оставить на 20 минут. Затем промыть, отжать, обвалять в муке и обжарить с двух сторон в растительном масле. Лук нарезать полукольцами и также обжарить в масле. Выложить в толстостенную кастрюлю баклажаны, перекладывая луком, залить горячим соусом. Тушить на слабом огне 10–15 минут. Готовое блюдо украсить зеленью.

Баклажаны в сливках

3 баклажана, 2 помидора, 1 небольшая головка репчатого лука, 150 мл сливок, 1 ст. л. муки, растительное масло для жарки, соль, свежемолотый черный и острый перец по вкусу

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать ломтиками. Лук нарезать полукольцами. Помидоры очистить от кожицы, нарезать. Обжарить баклажаны с луком до готовности. Добавить помидоры, специи, тушить все вместе пару минут. Добавить сливки, смешанные с мукой, посолить, прогреть 3 минуты. Подавать с картофельным пюре или рисом.

Баклажаны в сметане

2 баклажана, 1 ст. л. муки, 200 г сметаны, по 2 веточки петрушки и укропа, свежемолотый черный перец, соль, растительное масло для жарки

Баклажаны тщательно вымыть, нарезать кружочками, посолить, оставить на 10 минут, промыть и обсушить. Затем поперчить, посолить, запанировать в муке и обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Выложить баклажаны в форму для запекания, залить сметаной и запекать в духовке 30–40 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Баклажаны с брынзой в горшочке

1 баклажан, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 100 г брынзы, 1 ст. л. муки, топленое сливочное масло для жарки, панировочные сухари, лавровый лист, чабрец, свежемолотый черный перец, сахар, соль

Баклажан тщательно вымыть, нарезать кружочками толщиной 1 см, выдержать в подсоленной воде 20 минут, отжать. Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить нарезанные ломтиками помидоры, измельченный чеснок, лавровый лист, чабрец, перец, соль, сахар и тушить, пока соус не загустеет. Затем протереть через сито. Баклажаны запанировать в муке и обжарить. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. На дно порционного горшочка налить немного соуса, выложить слоями ломтики брынзы и баклажаны. Залить оставшимся соусом, посыпать тертой брынзой, панировочными сухарями, полить маслом и запекать в духовке до румяной корочки. Подавать в горшочке.

Баклажаны с помидорами и сыром

3 средних баклажана, 4 средних помидора, 3 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. сметаны, растительное масло для жарки, соль и молотый перец по вкусу

Баклажаны тщательно вымыть, нарезать кружочками, посолить, оставить на 10 минут. Затем промыть, обсушить и обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Помидоры нарезать кружочками. Выложить в форму для запекания баклажаны, на каждый положить по кружочку помидора. Смазать сметаной, посыпать измельченным чесноком и тертым сыром. Запекать в духовке в течение 5–7 минут, до расплавления сыра.

Баклажаны, фаршированные шампиньонами

4 баклажана, 150–200 г шампиньонов, 2–3 помидора, 1 головка репчатого лука, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 50 г твердого сыра, растительное масло для жарки, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Положить баклажаны в слегка подсоленный кипяток, снять с огня и оставить в горячей воде на 5–6 минут. Вынуть, охладить, разрезать вдоль, вынуть ложкой часть мякоти. Мякоть баклажанов, лук и грибы мелко нарезать. Лук обжарить до прозрачности. Добавить шампиньоны, жарить 1–2 минуты на сильном огне. Затем уменьшить огонь, положить баклажаны и мелко нарезанный чеснок, жарить 3–4 минуты. Добавить петрушку, соль, перец и снять с огня. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу, нарезать толстыми ломтиками. Нагреть духовку до 200 ˚С. Выложить половинки баклажанов в смазанную маслом форму, наполнить приготовленной начинкой. Посыпать орехами, прикрыть ломтиками помидоров, посыпать тертым сыром и сбрызнуть маслом. Запекать в духовке 30 минут.

Баклажаны с нутом

2 баклажана, ½ стакана нута, 3 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, по ⅓ ч. л. молотого тмина, кориандра и корицы, соль, свежемолотый черный перец по вкусу, оливковое масло для жарки

Нут предварительно замочить на ночь. Утром процедить, залить кипятком, чтобы все зерна были покрыты им, варить около 30 минут на слабом огне, откинуть на дуршлаг. Баклажаны нарезать крупными кубиками, посолить, оставить на 15 минут. Затем промыть и обсушить. В сотейнике разогреть масло, выложить измельченный лук и чеснок, тушить до мягкости. Всыпать специи и жарить несколько секунд. Увеличить огонь, добавить баклажаны, перемешать, тушить 5 минут. Добавить нарезанные помидоры (без кожицы) и нут, посолить, поперчить, тушить под крышкой 20 минут.

Баклажаны, фаршированные луком

4 молодых баклажана, 2–3 крупные головки лука, 2–3 зубчика чеснока, 1 стакан панировочных сухарей, 1–2 ст. л. горчицы, растительное масло для жарки, розмарин, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Баклажаны тщательно вымыть, разрезать вдоль, посыпать солью, оставить на 15–20 минут. Затем промыть, обсушить, вырезать часть мякоти. Лук и мякоть баклажанов мелко нарезать. На сковороде разогреть масло, обжарить лук до мягкости. Добавить баклажаны, пропущенный через пресс чеснок, обжаривать 10 минут. Добавить горчицу, розмарин, соль, перец. Выложить половинки баклажанов в форму для запекания, наполнить начинкой, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 30–40 минут. Подавать с рисом и овощными салатами.

Фаршированные баклажаны под грибным соусом

4 молодых баклажана, 250 г шампиньонов, ⅓ стакана риса, 2–3 помидора, 2 головки лука, 3–4 зубчика чеснока, 100 мл красного сухого вина, растительное масло, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Рис отварить до готовности. Вымытые баклажаны проварить в подсоленном кипятке 8–10 минут. Вынуть, остудить, разрезать вдоль, ложкой вынуть часть мякоти, мелко ее нарезать. Грибы нарезать ломтиками. Очищенный лук и чеснок мелко нарубить. Обжарить лук до мягкости, добавить чеснок, шампиньоны и жарить на сильном огне 3–4 минуты. Отложить четверть поджарки на тарелку. В сковороду добавить мякоть баклажанов, отварной рис, тушить 5 минут, посолить и поперчить. Наполнить этим фаршем половинки баклажанов, выложить в форму для запекания. У помидоров удалить кожицу и семена, нарезать кубиками. Соединить с оставшимися грибами, прогреть. Влить вино, накрыть крышкой и тушить на слабом огне несколько минут, приправить солью и перцем. Залить соусом баклажаны, накрыть форму фольгой. Запекать в разогретой до 190 °С духовке 15 минут. Затем снять фольгу и запекать еще в течение 8–10 минут.

Баклажаны, фаршированные сыром и яйцом

4 молодых баклажана, 6–8 зубчиков чеснока, 2 веточки петрушки, 200 г твердого сыра, 2 яйца, 150–200 мл кефира, 50–70 г сливочного масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Баклажаны опустить в подсоленный кипяток и варить 5–7 минут. Вынуть, обдать холодной водой, обсушить, разрезать вдоль. Осторожно вынуть ложкой часть мякоти. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить. Мякоть баклажанов и яйца мелко нарубить, смешать с рубленой петрушкой, тертым сыром, 20 г сливочного масла, солью и перцем. Приготовленным фаршем начинить баклажаны. Выложить в форму для запекания, сверху положить кусочки сливочного масла. Запекать в разогретой до 200 ˚С духовке в течение 30 минут. Чеснок мелко нарезать, растереть с солью, взбить с кефиром. При подаче на стол полить баклажаны этим соусом.

Баклажан, фаршированный кускусом

1 крупный баклажан, ½ стакана кускуса, 2 помидора, 1 красный болгарский перец, 1 луковица, 1 щепотка молотого тмина, свежемолотый черный перец, соль по вкусу, оливковое масло для жарки

Нагреть духовку до 180 °С, противень смазать небольшим количеством масла. Баклажан не чистить, тщательно вымыть, разрезать пополам и вынуть часть мякоти, оставив стенки толщиной 1 см. Половинки баклажана выложить на противень кожурой вверх и запекать примерно 20–30 минут, пока кожура не станет мягкой. Мякоть баклажана, сладкий перец и лук пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, добавить тмин, соль, черный перец, слегка обжарить на сковороде до мягкости. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, выложить в холодную воду и снять кожицу, нарезать мякоть кубиками. Добавить на сковороду к овощам. Кускус залить кипящей водой на 10 минут, чтобы он размяк, затем перемешать с содержимым сковороды. Наполнить приготовленной массой половинки баклажанов и запекать в горячей духовке 20 минут.

Баклажаны, фаршированные ореховой начинкой

4 небольших молодых баклажана, 4–5 зубчиков чеснока, 200 г грецких орехов, 50–70 г твердого сыра, 1 ст. л. панировочных сухарей, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, свежемолотый черный перец

Нагреть духовку до 250 ˚С. Баклажаны не чистить, тщательно вымыть, разрезать вдоль, смазать маслом и выложить на противень. Запекать в духовке 15–20 минут. Вынуть, остудить, осторожно удалить часть мякоти. Очищенный чеснок мелко нарезать, растереть с солью, орехами и баклажанной мякотью, приправить по вкусу солью и перцем. Наполнить полученным фаршем половинки баклажанов. Уменьшить температуру в духовке до 190 ˚С. Выложить баклажаны в форму для запекания, посыпать тертым сыром, смешанным с панировочными сухарями, сбрызнуть маслом. Запекать в духовке 20 минут.

Баклажаны, фаршированные овощами

3 баклажана, 100 г белокочанной капусты, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, зелень, 300–400 мл томатного сока, 2 ст. л. растительного масла, острый перец и соль по вкусу

Баклажаны не чистить, тщательно вымыть, разрезать вдоль, опустить на 1–2 минуты в кипящую подсоленную воду. Слегка отжать, вырезать часть мякоти. Капусту нашинковать, перец и морковь нарезать тонкой соломкой, лук – полукольцами. Овощи выложить в сотейник, добавить мякоть баклажанов, тушить до полуготовности, посолить. Наполнить приготовленной начинкой бакалажаны, выложить в широкий сотейник. Залить томатным соком, чтобы баклажаны были полностью им покрыты. Добавить острый перец, соль и пропущенный через пресс чеснок. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10–15 минут после закипания. Подавать, посыпав рубленой зеленью и полив соусом, в котором тушились баклажаны.

Баклажаны, фаршированные болгарским перцем

4 баклажана, 3 болгарских перца, 4 помидора, 1 головка репчатого лука, чеснок, зелень кинзы, чабера, петрушки, базилика, сельдерея, 2 ст. л. растительного масла, острый перец и соль по вкусу

Баклажаны не чистить, вымыть, надрезать вдоль и чайной ложкой удалить часть мякоти. Болгарский перец нашинковать, добавить мелко нарезанные очищенные от кожицы помидоры, лук, пропущенный через пресс чеснок, зелень, острый перец, соль, перемешать. Полученной массой нафаршировать подготовленные баклажаны, положить в кастрюлю, влить масло и немного воды. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности.

Баклажаны, фаршированные рисом

8 небольших баклажанов, 3 ст. л. риса, 5 помидоров, 3 головки лука, 70–100 мл растительного масла, зелень, черный перец и соль по вкусу

На каждом баклажане сделать долевой надрез глубиной 3–4 см. Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности, добавить свежемолотый черный перец, перемешать и начинить этой массой баклажаны. Фаршированные баклажаны выложить в один слой, надрезом вниз, на разогретую сковороду с маслом и обжарить со всех сторон. Переложить в неглубокую кастрюлю, добавить обжаренный в масле лук, мелко нарезанную зелень. Сверху положить нарезанные тонкими ломтиками помидоры, полить маслом, влить немного воды. Накрыть крышкой и тушить 20–30 минут.

Фаршированные овощи-ассорти

1 кабачок, 1 баклажан, 1 небольшая свекла, 1 небольшая морковь, 2 небольших болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, ⅓ стакана риса, 70–100 г твердого сыра, 2 ст. л. томатного соуса, растительное масло для жарки, соль, перец

Кабачок, баклажан, перцы разрезать поперек на 2 части. У перцев удалить семена. Из баклажана и кабачка вырезать часть мякоти, измельчить ее. Половинки овощей бланшировать пару минут в подсоленном кипятке. Отварить рис практически до готовности. Морковь, свеклу и сыр натереть на терке. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле. Добавить морковь, свеклу, пропущенный через пресс чеснок, мякоть кабачков и баклажанов, жарить 5–7 минут. Добавить томатный соус, перемешать, прогреть пару минут, снять с огня и дать остыть. Добавить рис и половину сыра. Нафаршировать полученной начинкой половинки овощей, выложить в смазанную маслом форму, посыпать сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 20–30 минут.

Тушеные баклажаны с пряной зеленью

4 баклажана, 4 помидора, 4 небольшие головки лука, 3 зубчика чеснока, по 3 веточки укропа, базилика, мяты, 1 стакан овощного бульона, растительное масло для жарки, ½ ч. л. молотого кориандра, щепотка острого перца, соль по вкусу

Баклажаны очистить, нарезать ломтиками, посыпать солью, оставить на 20 минут. Затем промыть, обсушить и обжарить до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Очищенные лук и чеснок мелко нарезать, обжарить в масле 1 минуту. Добавить баклажаны, помидоры, нарезанную зелень, кориандр, перец, соль, влить горячий бульон и тушить до готовности. В конце приготовления посыпать острым перцем. Подавать с рассыпчатым рисом.

Баклажаны в соусе по-сицилийски

1 кг молодых баклажанов, 3–4 помидора, 2 головки лука, 3–4 стебля сельдерея, 12–15 зеленых оливок без косточек, 2–3 ст. л. каперсов, 100–120 мл растительного масла, 100–120 мл светлого винного уксуса, ½–1 ч. л. сахара, соль по вкусу

У баклажанов вырезать семена, мякоть нарезать кубиками, посолить, оставить на 20 минут. Затем промыть, обсушить, обжарить на половине масла до румяности, дать стечь лишнему жиру. У помидоров удалить кожицу и семена, мякоть нарезать кубиками. Стебли сельдерея и лук нарезать полукольцами, оливки разрезать на половинки. В сотейнике разогреть оставшееся масло, выложить лук, обжарить до золотистого цвета. Добавить помидоры, сельдерей, оливки, каперсы, жарить 1 минуту на довольно сильном огне, помешивая, затем уменьшить огонь до слабого. Выложить в соус баклажаны, влить уксус, добавить сахар, соль, хорошо перемешать и тушить на слабом огне, пока не выпарится лишняя жидкость.

Рагу с баклажанами и сладким перцем

3 баклажана, 4–5 картофелин, 4 помидора, 2 болгарских перца, 1 головка репчатого лука, растительное масло для жарки, зелень, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Картофель и баклажаны очистить, нарезать кубиками, обжарить в масле до полуготовности. Добавить мелко нарезанный лук, жарить еще пару минут. Затем добавить нарезанный кубиками перец и ломтики помидоров, посолить, поперчить и тушить до готовности. При подаче посыпать измельченной зеленью.

Сациви из баклажанов

5–6 баклажанов, 200 г очищенных грецких орехов, 1 головка репчатого лука, по 2–3 веточки зелени петрушки, кинзы, базилика, сельдерея, чеснок, уксус или гранатовый сок, 3–4 ст. л. растительного масла, по ½ ч. л. корицы и гвоздики, острый стручковый перец, соль по вкусу

Для ореховой подливки орехи истолочь с солью, чесноком, зеленью кинзы и стручковым перцем, добавить молотые корицу и гвоздику, уксус, гранатовый сок, перемешать, развести 3–4 стаканами воды, поставить на огонь и варить 15–20 минут. Баклажаны тщательно вымыть, нарезать кружочками толщиной около 1 см, посолить, оставить на 20 минут, промыть, осторожно отжать и обсушить. Обжарить на масле с двух сторон до румяной корочки. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Горячие баклажаны выложить на блюдо, посыпать очень мелко нарезанным луком, зеленью, залить кипящей ореховой подливой и дать остыть. Перед подачей на стол посыпать сациви рубленой зеленью.

Соте из баклажанов

3 баклажана, 4–5 помидоров, 1 крупный болгарский перец, 1 большая головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки, 100 мл растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу

Баклажаны тщательно вымыть, нарезать кружочками толщиной 1,5 см, посолить, оставить на 30 минут. Затем промыть, отжать и обжарить в растительном масле. Помидоры нарезать крупными ломтиками. Болгарский перец очистить от плодоножки и семян, крупно нарезать. Лук мелко нашинковать, обжарить до золотистого цвета. В сотейник выложить слоями: баклажаны, помидоры, болгарский перец, нарезанную зелень петрушки, лук. Так, чередуя, выложить все продукты, каждый слой слегка посолить и поперчить по вкусу. Полить овощи маслом и тушить на слабом огне под крышкой до готовности. Добавить измельченный чеснок и снять с огня.

Острое овощное соте

4–5 баклажанов, 4 помидора, 2 болгарских перца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 перца чили, 4–5 зубчиков чеснока, 5 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, 1–2 ст. л. сахара, соль по вкусу

Баклажаны тщательно вымыть, нарезать кубиками, посолить, оставить на 10 минут, затем промыть и отжать. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке, болгарский перец нарезать кубиками, острый – колечками. Обжарить в масле лук, затем добавить морковь, жарить 2–3 минуты. Всыпать острый и болгарский перец, положить измельченные помидоры, соль, сахар, соевый соус, лимонный сок, довести до кипения. В кипящую массу выложить нарезанные баклажаны, тушить до готовности. Добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать и через минуту снять с огня.

Свекольное рагу с баклажанами

4–5 картофелин, 2 баклажана, 3 свеклы, 2 моркови, 3 соленых огурца, 3 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, зелень базилика, 50 мл растительного масла, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Картофель, баклажаны и морковь очистить, нарезать кубиками. Свеклу отварить до готовности, очистить от кожуры, нарезать кубиками, смешать с овощами. Добавить пассерованный в половине растительного масла лук, мелко нарезанные огурцы, нарубленный чеснок и измельченный базилик, посолить, поперчить, перемешать. Выложить овощи в толстостенную посуду, влить 150–200 мл воды, оставшееся масло. Тушить на слабом огне до готовности.

Овощи по-гречески

3 небольших цукини, 2 баклажана, 2 болгарских перца, 5 молодых картофелин, 3 помидора, 1 головка репчатого лука, 50–70 г феты, 75–100 мл оливкового масла, 1 ч. л. сушеных трав (орегано, укроп, базилик, тимьян), соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Овощи хорошо вымыть, картофель очистить. Нарезать овощи крупными кусочками, соединить, добавить масло, травы, соль, перец, перемешать. Выложить в форму, запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 30 минут. Затем овощи аккуратно перемешать и запекать до готовности еще около 20–30 минут. Подавать, посыпав измельченной фетой.

Овощное рагу

½ молодого кабачка, ¼ кочана капусты, 1 болгарский перец, 1 морковь, ½ корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томатного соуса, растительное масло для жарки, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачок, морковь и сельдерей очистить, нарезать брусочками, болгарский перец – соломкой, очищенный лук – полукольцами. Капусту нашинковать. В глубокой сковороде разогреть масло, обжарить лук. Добавить морковь и сельдерей, жарить несколько минут. Затем выложить кабачок, капусту и болгарский перец, тушить под крышкой до мягкости. За 5 минут до готовности добавить томатный соус, соль и перец.

Овощное рагу «Ассорти»

1 кабачок, 3–4 молодые картофелины, 2 моркови, 2 корня петрушки, ½ корня сельдерея, 2 головки лука, зелень укропа или петрушки, 400–450 мл томатного сока, 1 лавровый лист, 2–3 шт. гвоздики, черный молотый перец, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Овощи вымыть, очистить, нарезать кубиками. Обжарить на масле картофель до легкой корочки, переложить в толстостенную кастрюлю, смазанную маслом. Затем быстро обжарить коренья, выложить на картофель. Затем обжарить и выложить лук, в последнюю очередь – кабачок. Залить овощи томатным соком, посолить, добавить специи, накрыть крышкой и тушить до готовности. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рагу «Аппетитное»

1 кабачок, 1 баклажан, 1 маленький кочан цветной капусты, 2 болгарских перца разного цвета, 3 помидора, ½ стакана консервированной кукурузы, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, растительное масло для жарки, 1 ч. л. сушеных итальянских трав, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Баклажан и кабачок тщательно вымыть. Баклажан нарезать кружочками, посолить, оставить на 20 минут, затем промыть и отжать. Кабачок нарезать кубиками, болгарский перец и лук – кольцами, помидоры – дольками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Морковь натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить на масле. Добавить кабачки, баклажаны, перец, жарить еще пару минут. Добавить помидоры, посыпать пряными травами, посолить и поперчить, тушить под крышкой 10 минут. Добавить капусту и кукурузу, влить немного воды и тушить под крышкой еще 5–10 минут.

Овощное рагу с грибами

1 небольшой баклажан, 100 г красной консервированной фасоли, 2 болгарских перца, 1 головка лука, 100 г шампиньонов, 100 мл острого томатного соуса, соль, растительное масло для жарки

Баклажан тщательно вымыть, нарезать небольшими кубиками. У перцев удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук нарезать полукольцами. Шампиньоны разрезать на четвертинки. Обжарить баклажаны, перец и лук в течение 4 минут. Добавить шампиньоны, жарить на сильном огне, перемешивая, еще 4 минуты. Влить томатный соус, посолить по вкусу, тушить под крышкой на слабом огне около 10 минут. Добавить фасоль вместе с жидкостью, перемешать и тушить еще 5 минут.

Рагу с молодым картофелем

5–8 молодых мелких картофелин, 150 г шампиньонов, 2 маленьких кабачка, ¼ кочана капусты, 1 болгарский перец, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 100–150 мл томатного сока, растительное масло, соль по вкусу

Кабачки тщательно вымыть, нарезать кубиками. Так же нарезать лук и морковь. Молодой картофель очистить, обжарить целиком в масле до зарумянивания. Отдельно обжарить нарезанные лук и морковь. Затем добавить нарезанные шампиньоны, кабачки и болгарский перец, тушить 5 минут. Добавить нашинкованную капусту, тушить 5 минут. Влить томатный сок, посолить, тушить, чтобы жидкость почти полностью выпарилась. К тушеным овощам выложить обжаренный картофель, перемешать и тушить 5 минут.

Тушеные овощи с грибами

1 баклажан, 1 средний кабачок, 150 г шампиньонов, 2 помидора, 2 болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, пучок зеленого лука, соль, свежемолотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Баклажан очистить, нарезать кубиками, посолить, оставить на 20 минут, затем промыть и отжать. Кабачок очистить от кожуры, нарезать кубиками. Грибы нарезать ломтиками. Болгарский перец разрезать на 4–6 частей, бланшировать в кипятке 1–2 минуты. Лук измельчить. Все подготовленные овощи и грибы слегка обжарить по отдельности в масле и выложить слоями в толстостенную посуду. Добавить нарезанные дольками помидоры, чеснок, зелень, посолить и поперчить, тушить под крышкой до готовности.

Овощи, тушенные в сметанном соусе

1 небольшой кабачок, 3–4 картофелины, 200 г белокочанной капусты, по 1 болгарскому перцу зеленого и красного цвета, 300 г консервированного зеленого горошка, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, зелень, 2 ст. л. муки, 200 г сметаны, 250 мл овощного бульона, растительное масло для жарки, 1 ст. л. томатной пасты, чеснок, черный молотый перец, соль по вкусу

Овощи очистить. У кабачков и болгарского перца удалить семена, нарезать кубиками, картофель – крупными кубиками, морковь и лук – мелкими. Обжарить морковь и лук до золотистого цвета. Картофель обжарить отдельно до румяной корочки, добавить обжаренные морковь с луком. На сухой сковороде обжарить муку до кремового оттенка. Развести теплым бульоном, проварить на слабом огне 15–20 минут, добавить сметану, томатную пасту. Залить овощи сметанным соусом, тушить 2 минуты. Добавить кабачки, перец, капусту, тушить еще 15 минут. В конце приготовления добавить зеленый горошек, чеснок, перец, соль. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Овощи с грибами в кисло-сладком соусе

250 г шампиньонов, 1 небольшой кабачок, 300 г консервированных ананасов, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 стакан томатного сока, 1 ст. л. кукурузного крахмала, 2 ст. л. кетчупа, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, 1–2 ст. л. сахара, соль, растительное масло для жарки

Соединить жидкость из-под ананасов, томатный сок, кетчуп, соевый соус, лимонный сок, сахар, соль, проварить 5 минут. Добавить крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды, перемешать, довести до кипения и снять с огня. Овощи, грибы и ананасы крупно нарезать. В сотейнике быстро обжарить на сильном огне лук, грибы и морковь. Добавить кабачок и болгарский перец, тушить 5 минут. Добавить ананасы, влить кисло-сладкий соус, тушить 5 минут, до легкого загустения.

Блюда из мяса с овощами

Курица со сладким перцем под сметанным соусом

700–800 г куриного филе, 1 крупный болгарский перец, 30 г сливочного масла, свежемолотый черный перец и соль по вкусу

Для соуса: 5 ст. л. нежирной сметаны, 1 ст. л. муки, 20 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу

Филе нарезать ломтиками, посолить, поперчить, обжарить в масле по 30–40 секунд с каждой стороны. Болгарский перец нарезать тонкой соломкой. В смазанную маслом форму выложить филе, сверху распределить перец. Для соуса сметану довести до кипения. Обжарить муку на сливочном масле, влить кипящую сметану, прогреть, постоянно помешивая. Приправить солью и перцем. Вылить соус в форму и запекать в разогретой до 180 °C духовке 30–40 минут.

Курица со сладким перцем по-азиатски

600–700 г куриного филе, 1 крупный болгарский перец, ½ банки консервированных ананасов, 3 ст. л. томатной пасты, 50–70 мл соевого соуса, 50–70 мл лимонного сока, ½ ч. л. молотого имбиря, щепотка молотого черного перца, 3–5 ч. л. сахара, растительное масло для жарки

Филе нарезать пластинами, посыпать имбирем и перцем, влить 1 ст. л. соевого соуса, мариновать 20–30 минут. В сотейнике смешать томатную пасту, оставшийся соевый соус, лимонный сок, добавить 100–150 мл воды, сахар, довести до кипения. Болгарский перец нарезать соломкой, ананасы – кубиками. Быстро обжарить филе с двух сторон. Добавить ананасы и болгарский перец, тушить пару минут. Влить соус, тушить 10–15 минут. При необходимости добавить еще немного сахара или лимонного сока. Подавать с рисом.

Курица со сладким перцем в соусе с карри

700–800 г куриной грудки, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 200 мл томатного сока, 1–2 ст. л. соевого соуса, 3 ч. л. приправы карри, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Грудку нарезать кубиками, полить соевым соусом, оставить на 20 минут. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле на среднем огне. Добавить нарезанный пластинами чеснок, приправу карри, жарить 1–2 минуты. Выложить на сковороду грудку, жарить, перемешивая, 5 минут. Добавить нарезанный кубиками болгарский перец. Через пару минут влить томатный сок, тушить на среднем огне до готовности. При необходимости добавить еще соли или соевого соуса.

Куриное филе со сладким перцем и карри

500 г куриного филе, 2 красных болгарских перца, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. карри, ½–⅔ ч. л. молотого красного перца, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Филе нарезать кусочками толщиной 5 мм, посыпать карри и перцем, полить лимонным соком, оставить на 10 минут. Болгарский перец нарезать соломкой. Обжарить мясо на растительном масле, постоянно перемешивая, до полуготовности. Добавить перец, жарить пару минут, посолить. Накрыть крышкой и томить на слабом огне до готовности.

Курица с имбирем и острым перцем

1 кг куриного филе, 2 крупных болгарских перца, 2 головки лука, 4 зубчика чеснока, 1 перец чили, 2 ч. л. тертого имбиря, 2 ст. л. кукурузного крахмала, 2–3 ст. л. соевого соуса, растительное масло для жарки

Филе нарезать пластинами, выложить в миску, добавить крахмал, накрыть крышкой и энергично потрясти, чтобы он равномерно покрыл все кусочки. Болгарский перец нарезать соломкой, чили и лук – кольцами. В разогретое масло выложить раздавленные зубчики чеснока. Как только чеснок потемнеет, убрать его. Обжарить в чесночном масле филе до золотистой корочки, переложить на тарелку. На сковороду выложить лук, жарить, перемешивая, несколько минут. Добавить болгарский и острый перец, имбирь, жарить 5 минут. Затем добавить обжаренное филе, перемешать, полить соевым соусом, тушить все вместе 2–3 минуты.

Курица с болгарским перцем

700–800 г куриного мяса, по 1 красному, желтому и зеленому сладкому перцу, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. томатной пасты, специи, соль по вкусу, оливковое масло для жарки

Болгарский перец крупно нарезать, перемешать с оливковым маслом, специями и запекать в духовке при температуре 180 °С около 25 минут. Курицу нарезать, обжарить с луком до готовности. Добавить запеченный перец, томатную пасту, соль, специи и тушить все вместе 5–10 минут. При необходимости долить немного воды.

Курица с брокколи и сладким перцем

800–900 г куриного филе, 250 г брокколи, 2 красных болгарских перца, 2 желтых болгарских перца, 2 зубчика чеснока, зеленый лук, 2 яичных белка, 4 ст. л. крахмала, 250 мл куриного бульона, 4 ст. л. сухого вина, 4 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. сахара, соль, перец, растительное масло для жарки

Крахмал соединить с белками, взбить. Филе нарезать кубиками, перемешать с яично-крахмальной массой, дать постоять 30 минут. В сковороде разогреть масло, обжарить кусочки филе. Добавить соцветия брокколи и нарезанный болгарский перец, тушить 2 минуты. В сотейнике соединить измельченный чеснок, бульон, вино, соевый соус, сахар, довести до кипения. Вылить заливку к мясу с овощами, тушить до готовности, посолить и поперчить по вкусу. При подаче посыпать зеленым луком.

Паприкаш с курицей

1 кг куриного филе, 4 помидора, 2–3 крупных болгарских перца, 2 головки репчатого лука, 5–6 зубчиков чеснока, 1 стакан густого томатного сока, 250 г сметаны, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. с горкой муки, 1 ст. л. молотой паприки, ½ ч. л. молотого острого перца, соль и черный перец по вкусу

Филе нарезать кусочками. Помидоры очистить от кожицы, натереть на терке или мелко нарезать, удалив семена. Лук и болгарский перец нарезать кубиками. Разогреть масло, обжарить лук до золотистого цвета. Добавить филе, обжарить. Добавить болгарский перец, помидоры, измельченный чеснок, паприку, перец и соль, влить томатный сок, тушить на среднем огне 30 минут. В сметане перемешать муку, влить к овощам с мясом, тушить еще 7–10 минут.

Перец, фаршированный курицей с грибами

300 г куриного филе, 300 г шампиньонов, 8–10 болгарских перцев, 2 головки лука, зелень петрушки, 100 г сметаны, 50–70 мл сливок, 50 г сливочного масла, соль и свежемолотый черный перец

Филе нарезать мелкими кубиками, посыпать солью и перцем. Шампиньоны нарезать пластинами. Лук нарезать четвертькольцами, обжарить до мягкости. Добавить грибы, тушить до выпаривания жидкости. Добавить курицу, тушить несколько минут. Влить сливки, тушить под крышкой пару минут. У болгарского перца срезать плодоножки, вырезать семена. Нафаршировать курицей с грибами. Поставить перец вертикально в глубокую форму, влить сметану и немного воды. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 15–20 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью и полив жидкостью от тушения.

Перец, фаршированный курицей и фасолью

8–10 болгарских перцев, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 150–200 г сметаны, 1 лавровый лист, по 3–4 веточки петрушки и укропа, растительное масло для жарки

Для фарша: 350 г куриного филе, 350 г стручковой фасоли, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 соленый огурец, 1 морковь, соль, перец по вкусу

Фасоль отварить в подсоленной воде, мелко нарезать. Филе пропустить через мясорубку. Морковь и огурец натереть на терке. Соединить подготовленные продукты, добавить консервированный горошек, соль, перец. У болгарских перцев удалить плодоножку и семена. Нафаршировать перцы приготовленной начинкой. Морковь и свеклу натереть на терке. Лук нарезать полукольцами. В глубоком сотейнике разогреть масло, обжарить морковь, свеклу и лук до мягкости. Влить сметану, добавить лавровый лист, соль, перец. В эту массу выложить перцы, добавить немного воды. Накрыть крышкой и тушить до готовности. Блюдо подавать на стол в горячем виде, посыпав рубленой зеленью.

Запеченный фаршированный перец с курицей

300 г отварного куриного филе, 150 г шампиньонов, 4 крупных болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. сметаны, 50 г сливочного масла, соль, свежемолотый черный перец

У болгарского перца срезать верхушку с плодоножкой, аккуратно извлечь семена и перегородки. Отварную курицу нарезать мелкими кусочками. Лук и грибы мелко нарезать, обжарить в масле до мягкости, снять с огня. Добавить курицу, пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, сметану. Нафаршировать перец начинкой, установить вертикально в глубокую форму, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 ˚С духовке 15–20 минут.

Курица с кабачками в сметанном соусе

600–700 г куриного филе, 2 небольших кабачка, 2 головки лука, 1 зубчик чеснока, 200 г сметаны, растительное масло для жарки, по ½ ч. л. молотого черного перца, имбиря и паприки, соль по вкусу

Нарезать курицу кубиками около 1,5 см, посыпать специями, оставить на 10 минут. Такими же кубиками нарезать кабачки. Лук мелко нашинковать. В сковороде разогреть масло, обжарить небольшими порциями курицу до золотистого цвета. Переложить в сотейник. Затем в той же сковороде обжарить отдельно кабачки и лук, также переложить в сотейник. Добавить пропущенный через пресс чеснок, сметану, соль, влить немного воды и тушить на слабом огне до готовности.

Куриная грудка с цукини

1 куриная грудка (600–700 г), 1 цукини, 1 морковь, ½ ч. л. тертой апельсиновой цедры, 1 ч. л. сушеного эстрагона, свежемолотый черный перец, соль

Грудку разрезать пополам, слегка отбить, натереть солью и перцем. Выложить в форму для запекания. Нарезать соломкой морковь и цукини, добавить эстрагон и апельсиновую цедру. Распределить поверх грудки. Накрыть крышкой и запекать в разогретой до 190 °С духовке около 40 минут.

Куриная грудка с цукини в пивном соусе

1 куриная грудка (700–800 г), 1 цукини, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 стакан темного пива, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. острого перца, ½ ч. л. соли

Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Посыпать мукой, перемешать. Влить пиво и уварить до густоты. Добавить измельченный чеснок, снять с огня. Цукини тщательно вымыть, нарезать тонкими кружочками. Куриную грудку разрезать на половинки, слегка отбить, натереть смесью перца и соли. Выложить в смазанную маслом форму, сверху выложить кружочки цукини, залить пивным соусом. Накрыть форму крышкой или фольгой. Запекать в разогретой до 190 °С духовке 30–40 минут.

Рулетики из кабачков с курицей

350–400 г куриного филе, 2 средних кабачка, 1 зубчик чеснока, 70–100 г твердого сыра, 1 ст. л. майонеза, ½ ч. л. молотого черного перца, соль

Кабачки тщательно вымыть, нарезать вдоль тонкими ломтиками, опустить в подсоленный кипяток на 1–2 минуты. Вынуть, обсушить. Филе нарезать ломтиками и слегка отбить, чтобы кусочки по размеру были как ломтики кабачка. Кусочки филе посыпать перцем, солью и рубленым чесноком, добавить майонез, перемешать, оставить на 20 минут. На ломтики кабачков положить филе, посыпать тертым сыром и свернуть рулетиками. Сколоть деревянной шпажкой по 2–3 рулетика. Выложить на противень. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20–25 минут.

Рулетики из цукини с курицей и сыром

350–400 г куриного филе, 2 небольших цукини, 40–50 г творога, 70–100 г твердого сыра, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. белого сухого вина, щепотка сушеных итальянских трав, соль по вкусу

Цукини нарезать вдоль тонкими ломтиками, выложить на противень, смазанный маслом, и запекать в разогретой до 180 °С духовке 5–7 минут, до мягкости. Филе нарезать ломтиками, слегка отбить, чтобы кусочки по размеру были как ломтики цукини. Посыпать сушеными травами, полить вином, оставить на 20 минут. Творог растереть со сметаной, подсолить. Ломтики цукини смазать творожной массой, выложить филе, посыпать тертым сыром, свернуть рулетиками. Сколоть деревянной шпажкой по 2–3 рулетика. Выложить на противень. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20–25 минут.

Куриный жюльен в цукини

400–500 г куриного филе, 2 небольших молодых цукини, 1 головка репчатого лука, 70–100 г твердого сыра, 100 мл сливок, 1 ст. л. муки, сушеные итальянские травы, щепотка мускатного ореха, соль, перец по вкусу, масло для обжаривания

Цукини тщательно вымыть, разрезать вдоль, удалить семена и часть мякоти. Выложить половинки цукини на противень, смазанный маслом, и запекать в разогретой до 200 °С духовке 7–10 минут. Куриное филе и лук нарезать очень мелкими кубиками. Лук обжарить в масле до прозрачности. Добавить филе, жарить до готовности. Посыпать мукой, перемешать, влить сливки, довести до кипения, приправить солью, перцем, мускатным орехом. Достать цукини из духовки, выложить в них начинку, посыпать травами и тертым сыром. Запекать в духовке 15 минут.

Курица с баклажанами в горшочке

2 куриных окорочка (около 800 г), 3–4 баклажана, 2 моркови, 2 головки лука, 3–4 зубчика чеснока, растительное масло для жарки, перец, соль по вкусу

Окорочка разрубить на 3–4 части, обжарить до золотистой корочки. Переложить в горшочек, посолить, поперчить, посыпать измельченным чесноком. На сковороду добавить масло, выложить нарезанные кубиками баклажаны, жарить пару минут. Переложить в горшочек на курицу. На сковороду выложить мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь, обжарить до мягкости. Выложить на баклажаны, посолить, накрыть крышкой. Тушить в умеренно разогретой духовке 20–30 минут.

Куриное филе с баклажанами

500 г куриного филе, 2 баклажана, 2 ст. л. сметаны, 2–3 ст. л. растительного масла, зелень, паприка, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Куриное филе нарезать кубиками, посыпать солью и специями, слегка обжарить в разогретом растительном масле. Затем добавить нарезанные кубиками баклажаны и жарить все вместе, периодически перемешивая, до появления румяной корочки на баклажанах. Сметану развести в 1 стакане воды, влить в сковороду, тушить, пока не выкипит почти вся жидкость. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Кабачки с курицей и гречкой

250 г куриного фарша, 4 небольших кабачка, ⅓ стакана гречневой крупы, 1 головка репчатого лука, 4 отварных яйца, зелень петрушки, растительное масло для жарки, черный свежемолотый перец, соль по вкусу

Гречку отварить до готовности в подсоленной воде. Кабачки разрезать вдоль на половинки, вынуть часть мякоти. Бланшировать половинки кабачков в подсоленной воде пару минут, обсушить. Лук мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета. Добавить измельченную мякоть кабачков, куриный фарш, перемешать, тушить до готовности. Добавить гречневую кашу, посолить, посыпать перцем, тушить 1 минуту, снять с огня. Добавить рубленые отварные яйца и зелень. Аккуратно наполнить полученной начинкой половинки кабачков и выложить в форму. Запекать в духовке при температуре 180 °С около 25 минут.

Цыпленок с баклажанами

1 цыпленок (700–800 г), 3–4 баклажана, 1 помидор, 3–4 небольших головки лука, 3 ст. л. муки, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Тушку цыпленка отварить, отделить мясо от костей, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить в сливочном масле. Баклажаны и лук очистить, нарезать, посолить и обжарить в растительном масле. Мясо цыпленка выложить на блюдо, сверху распределить баклажаны с луком. Перед подачей на стол блюдо украсить нарезанной зеленью и дольками помидора.

Куриные грудки с баклажанами

3 куриные грудки, 3 ломтика бекона или грудинки, 1 баклажан, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, специи и соль по вкусу

Баклажан нарезать круглыми ломтиками, замочить на 15 минут в подсоленной воде, отжать. Куриные грудки натереть измельченным чесноком, солью и специями, обернуть каждую ломтиком бекона или грудинки, закрепить деревянными шпажками, выложить в рукав для запекания. Сверху распределить баклажаны и нарезанные кружочками помидоры. Закрепить края рукава, сделать несколько небольших проколов и положить в духовку, разогретую до 180 °С. Запекать 40–50 минут.

Баклажаны, фаршированные курицей с овощами

300 г куриного филе, 50 г сала, 4 баклажана среднего размера, 3 помидора, 3 небольшие луковицы, 2 ст. л. рубленой петрушки, 150 г твердого сыра, 2 ст. л. панировочных сухарей, 125 мл мясного или овощного бульона, черный молотый перец, соль по вкусу

Баклажаны вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, посолить, затем промыть и обсушить. Сало мелко нарезать, обжарить в сковороде. Добавить лук, жарить до мягкости. Добавить филе, нарезанное небольшими кусочками, и мякоть баклажанов, посолить, поперчить, тушить до готовности, снять с огня. Остудить. Добавить мелко нарезанные помидоры, петрушку, 100 г нарезанного мелкими кубиками сыра, панировочные сухари, аккуратно перемешать. Баклажаны наполнить начинкой, выложить в форму, влить бульон. Запекать в разогретой до 200 ºС духовке до готовности. Затем посыпать тертым сыром и запекать еще 10 минут.

Баклажаны, запеченные с куриным филе

200 г куриного филе, 4 небольших баклажана, 1 болгарский перец, 1 зубчик чеснока, 70–100 г твердого сыра, 2–3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Баклажаны тщательно вымыть, разрезать вдоль на половинки, вырезать часть мякоти, посолить, оставить на 20 минут. Затем промыть и обсушить. Болгарский перец нарезать соломкой. Куриное филе нарезать тонкими длинными полосками, посолить, поперчить. На сковороде разогреть масло с раздавленным зубчиком чеснока, чеснок удалить. Быстро обжарить в масле филе. Убрать со сковороды, быстро обжарить перец, а затем мякоть баклажана. Мякоть положить в половинки баклажанов. Сверху выложить филе, болгарский перец, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 ˚С духовке 15 минут. Перед подачей на стол посыпать нарезанной петрушкой.

Баклажаны, фаршированные курицей и рисом

200 г куриной грудки, ½ стакана риса, 3 баклажана, 3–4 помидора, 1 ст. л. сметаны, растительное масло, соль и свежемолотый черный перец

Баклажаны тщательно вымыть, разрезать вдоль, вынуть часть мякоти. Рис отварить до готовности. Куриную грудку нарезать кубиками, обжарить в небольшом количестве растительного масла. Добавить мелко нарезанную мякоть баклажанов, жарить несколько минут. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, выложить в холодную воду и снять кожицу, нарезать небольшими кусочками. Помидоры добавить к курице и баклажанам, тушить 5 минут. Затем добавить отваренный рис, сметану, посолить и поперчить. Полученной начинкой наполнить баклажаны. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 30–40 минут.

Овощное рагу с курицей

200 г куриного филе, 2 баклажана, 1 кабачок, 2 помидора, 2 болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, 125 мл крепкого бульона, 3 ст. л. растительного масла, молотая паприка, соль по вкусу

Куриное филе нарезать соломкой, посыпать солью и паприкой, сбрызнуть маслом, оставить на 15–20 минут. Баклажаны, кабачок и лук нарезать кубиками, выложить в сотейник с маслом, тушить под крышкой 8–10 минут. Добавить куриное филе, мелко нарезанные помидоры без кожицы, нашинкованный болгарский перец, зелень, бульон и тушить до готовности. Добавить чеснок, соль, перец, перемешать и снять с огня.

Куриная грудка с овощами

1 кг куриной грудки, ½ цукини, 2 помидора, 1 крупный болгарский перец, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, соль, свежемолотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Грудку нарезать кусочками, цукини, перец и морковь – соломкой, лук – полукольцами. Обжарить в масле лук и морковь. Добавить перец и цукини, тушить 5–7 минут. Добавить измельченные помидоры без кожицы, тушить 5–7 минут. Выложить к овощам филе, перемешать, накрыть крышкой и тушить до готовности. В конце приготовления посолить и поперчить.

Курица с овощами

1 курица (около 2 кг), 4–5 помидоров, 1 крупный болгарский перец, 2 крупные моркови, 2–3 головки лука, 100 мл белого сухого вина, 2 лавровых листа, 1½ ч. л. сушеных трав (базилик, петрушка, тимьян), соль и свежемолотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Курицу разрубить на куски, посолить, поперчить, обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Морковь и перец нарезать соломкой, лук – полукольцами, помидоры очистить от кожицы и измельчить. Обжарить в масле лук и морковь. Влить вино, довести до кипения. Добавить помидоры и специи, довести до кипения. Выложить курицу и болгарский перец, тушить под крышкой около 25 минут.

Овощи с курицей в горшочке

600 г куриного филе, 1 кабачок, 1–2 картофелины, 2 помидора, 1 крупный болгарский перец, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 яблоко, 1 яйцо, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. лимонного сока, соль, перец по вкусу, зелень петрушки и листики мяты для украшения

Мясо нарезать кубиками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, оставить на 30 минут. Затем обжарить и переложить в горшочек. Картофель очистить, крупно нарезать, обжарить до зарумянивания. Морковь и лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить нарезанные кубиками кабачок и яблоко, тушить 5 минут. Выложить тушеные овощи на мясо. Сверху распределить нашинкованный болгарский перец, выложить картофель и помидоры, нарезанные кружочками, посолить, поперчить, влить немного воды. Запекать в разогретой духовке 30 минут. Сметану взбить с яйцом и солью, влить в горшочек, запекать еще 20 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Окорочка, фаршированные овощами

3 куриных окорочка, ½ небольшого кабачка, 1 болгарский перец, 50–70 г твердого сыра, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Аккуратно снять с окорочков кожицу, перерубить хрящик, отделить мясо от кости. Мясо, кабачок и болгарский перец нарезать кубиками, обжарить на половине масла до готовности. Когда остынет, добавить тертый сыр. Нафаршировать смесью кожу, придать форму окорочка. Выложить на противень, посыпать солью и перцем, полить оставшимся маслом. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, до золотистого цвета.

Куриные бедрышки с грибами и овощами

1 кг куриных бедрышек, 150 г шампиньонов, 1 баклажан, 1–2 картофелины, 1 красный болгарский перец, 1 желтый болгарский перец, 2–3 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. красного вина, 2 ст. л. коньяка, 1 ч. л. сметаны, 1 ч. л. майонеза, 1 ч. л. томатной пасты, по ½ ч. л. тимьяна, паприки, молотого черного перца, соль

Смешать вино, коньяк, соль, специи и пропущенный через пресс чеснок. Вылить этот маринад на бедрышки, перемешать, оставить на 20 минут. Баклажаны, перец, помидоры, лук крупно нарезать, грибы разрезать пополам. Картофель нарезать кубиками. Овощи и грибы выложить в форму для запекания, посолить. Сверху выложить бедрышки, залить маринадом, добавить 100 мл воды. Накрыть крышкой. Запекать в духовке при температуре 220 °С около 30 минут. Снять крышку, смазать бедрышки смесью сметаны, майонеза, томатной пасты и тушить без крышки еще 15–20 минут.

Шашлык из курицы и овощей в духовке

500–600 г куриного филе, 1 баклажан, 1 небольшой цукини, 2 помидора, 1 болгарский перец, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, зелень укропа и базилика, 1–2 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеных трав по вкусу, соль и свежемолотый черный перец

Куриное филе пропустить через мясорубку с чесноком и 1 головкой лука. Цукини очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок. В мясной фарш добавить цукини, тертую морковь, рубленую зелень, манную крупу, соль, перец, тщательно перемешать. Сформовать небольшие тефтельки, обвалять в муке. Все остальные овощи нарезать одинаковыми кубиками, выложить в миску, добавить растительное масло, сушеные травы и немного соли, перемешать. Тефтели с овощами нанизать на предварительно замоченные деревянные шпажки. Выложить шашлычки на смазанный маслом противень, накрыть фольгой. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 35 минут. Снять фольгу, увеличить нагрев до 250 ˚С и подрумянить шашлычки.

Куриные голени с овощами

6 куриных голеней, 1 баклажан, 1 маленький кабачок, 4–5 маленьких помидоров, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 1 головка чеснока, 50 г оливок без косточек, 100 мл белого сухого вина, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л сушеных итальянских трав, ½ ч. л. меда

Смешать вино, соевый соус и мед. Замариновать в этой смеси голени на 20 минут. Кабачок и баклажан тщательно вымыть, нарезать толстыми кружочками. У помидоров вырезать плодоножки, небольшие оставить целыми, средние – разрезать пополам. Болгарский перец разрезать на четверти, удалить семена. Лук и чеснок очистить, крупно нарезать. Голени выложить в форму для запекания. Между ними разложить овощи и оливки, полить маринадом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 1 часа.

Куриные голени в овощном соусе

1 кг куриных голеней, 3 помидора, 2 болгарских перца красного цвета, 1 перец чили, 1 головка репчатого лука, 3–4 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Голени обжарить на сковороде со всех сторон до золотистой корочки, посолить. Измельчить помидоры, сладкий и острый перец, лук и чеснок с помощью блендера в однородную массу. Вылить соус на сковороду, где жарятся голени, довести до кипения, посолить, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Рис с курицей и овощами

500 г куриного филе, 200 г риса, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, свежемолотый черный перец, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Рис хорошо промыть, залить кипятком, оставить на 20 минут. Филе нарезать кубиками, болгарский перец и лук – крупной соломкой. Морковь натереть на терке. Обжарить лук и морковь до мягкости, не зажаривать. Добавить болгарский перец, через минуту выложить филе, перемешать, посолить и поперчить. Добавить отцеженный рис, жарить пару минут, перемешивая. Влить кипяток, чтобы он полностью покрыл рис, посолить. Тушить под крышкой до готовности, при необходимости доливая кипяток.

Куриная печень со сладким перцем и сливками

600 г куриной печени, 3 болгарских перца, 2 головки репчатого лука, 50–70 мл сливок, растительное масло для жарки, черный молотый перец, соль по вкусу

Лук и болгарский перец нарезать соломкой, обжарить в масле до мягкости. Добавить нарезанную куриную печень, жарить на сильном огне, непрерывно перемешивая, несколько минут. Посолить, посыпать перцем, влить сливки, перемешать и тушить до готовности.

Куриная печень со сладким перцем и шампиньонами

500 г куриной печени, 200 г шампиньонов, 2 болгарских перца, 1 крупная головка репчатого лука, 100 мл красного сухого вина, 1 ст. л. меда, соль и свежемолотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки, пшеничная мука для панировки

Нарезать грибы пластинками, болгарский перец – соломкой, лук – полукольцами. Печень посолить, поперчить, запанировать в муке. Обжарить в разогретом масле 3 минуты, перевернуть, жарить еще 3 минуты. Добавить грибы, болгарский перец, лук, вино и мед, посолить и поперчить. Тушить на слабом огне до готовности.

Куриные сердечки в орехово-перечном соусе

1 кг куриных сердец, 3 болгарских перца, 1 лук-порей, 3–4 зубчика чеснока, 1 стакан грецких орехов, 200 мл белого вина, 150 мл сливок, 2 ст. л. оливкового масла, зелень, перец, соль

Обжарить сердечки в оливковом масле, влить вино, тушить 10 минут. Затем добавить сливки, мелко нарубленные болгарский перец, лук, чеснок и орехи, заправить специями и солью. Тушить под крышкой до загустения соуса. Подавать, посыпав зеленью.

Куриные сердечки в пряной заливке

500 г куриных сердечек, 1 крупный болгарский перец, 2–3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. меда, молотый имбирь, черный и острый перец по вкусу

Сердечки хорошо промыть, срезать пленки. Разогреть масло, обжарить сердечки на сильном огне 2–3 минуты. Затем уменьшить огонь и тушить 15–20 минут, время от времени доливая немного воды. Добавить нарезанный соломкой болгарский перец, перемешать. Соединить мед с лимонным соком и соевым соусом, влить к сердечкам, добавить измельченный чеснок и специи. Накрыть крышкой, тушить до готовности.

Филе индейки со сладким перцем и овощами

600 г филе индейки, 2–3 помидора, 2 болгарских перца, 1 острый перец, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1–2 ст. л. томатной пасты, соль, перец, свежая зелень по вкусу, растительное масло для жарки

Помидоры и болгарский перец нарезать крупными кубиками, лук – мелкими. Морковь натереть на терке. Острый перец (без семян) и чеснок мелко нарубить. Филе нарезать кусочками, посолить, поперчить, обжарить до золотистого цвета, переложить на тарелку. В той же сковороде обжарить чеснок и острый перец. Добавить лук и морковь, обжарить до мягкости. Выложить к овощам болгарский перец и помидоры, тушить 3 минуты. Добавить обжаренное мясо, томатную пасту, соль, перец и тушить под крышкой до готовности. Подавать, посыпав зеленью.

Голень индейки с овощами в рукаве

1 голень индейки, 1 баклажан, 1 кабачок, 3 болгарских перца, 1 стебель лука-порея, 1 ч. л. сушеных трав (орегано, базилик, розмарин и др.), 2 ч. л. горчицы, перец, соль по вкусу

Голень натереть горчицей, посыпать солью, перцем и травами, оставить на 30 минут. Овощи крупно нарезать, выложить в рукав для запекания, сверху положить голень индейки. Завязать рукав, сделать в нем проколы. Запекать в духовке при температуре 180 °С примерно 50 минут.

Патиссоны, фаршированные печенью индейки

3 молодых патиссона, 400 г печени индейки, 150 г шампиньонов, 1 крупная головка репчатого лука, 50–70 г оливок, 50 г твердого сыра, 2 ст. л. белого сухого вина, 20 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

У патиссонов срезать плодоножку, вырезать часть мякоти с семенами. Печень индейки нарезать кусочками, шампиньоны – пластинами. Лук мелко нарубить, обжарить в масле до мягкости. Добавить печень, жарить пару минут. Добавить шампиньоны, тушить еще пару минут. Влить вино, приправить солью и перцем, перемешать и тушить 3–4 минуты. Добавить нарезанные кружочками оливки, перемешать и снять с огня. Приготовленной начинкой нафаршировать патиссоны, смазать их снаружи сливочным маслом, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой духовке 30 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Перец, фаршированный индейкой и грибами

400 г филе индейки, 150 г шампиньонов, ⅓ стакана риса, 8–10 болгарских перцев, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. томатной пасты, 50 г сливочного масла, пучок зелени, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Рис отварить до готовности. Лук, грибы и филе мелко нарезать, обжарить на сливочном масле до мягкости. Смешать с рисом и рубленой зеленью, посолить и поперчить. У болгарского перца срезать верхушки и удалить семена. Нафаршировать перец начинкой, поставить вертикально в глубокую форму, влить немного воды. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 20 минут. Томатную пасту перемешать в ½ стакана горячей воды, влить к перцам, запекать еще 20 минут.

Котлеты из индейки со сладким перцем

500 г филе индейки, 1 болгарский перец, пучок зелени, 1 яичный белок, 1–2 ч. л. овсяных хлопьев, панировочные сухари, соль и молотый перец по вкусу, растительное масло для жарки

Пропустить через мясорубку филе, болгарский перец, зелень, посолить и поперчить. Добавить белок и овсяные хлопья, чтобы получился клейкий фарш. Сформовать из него котлеты, обвалять в панировочных сухарях. Обжарить в разогретом масле с двух сторон до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

Утка с баклажанами

1 кг мяса утки, 5–6 баклажанов, 2–3 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. муки, 100 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и красный молотый перец по вкусу

Утку разрезать на порционные куски, обжарить в части разогретого масла в сотейнике до образования румяной корочки. На оставшемся масле обжарить мелко нарезанный лук, посыпать мукой, перемешать. Добавить протертые помидоры, приправить солью и красным перцем, тушить 5 минут. Влить полученный соус в сотейник к утке, добавить кипяток, чтобы мясо было полностью покрыто, тушить на слабом огне почти до готовности. Баклажаны очистить, разрезать вдоль на 4 части, затем каждую часть – на 2–3 кусочка. Положить баклажаны на 10–15 минут в холодную подсоленную воду. Затем обсушить, добавить к мясу, тушить до готовности. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Рагу с кроликом

500 г мяса кролика, 1 баклажан, 2 маленьких кабачка, 4–5 картофелин, 1 морковь, 1 небольшой корень петрушки, 1 крупная головка репчатого лука, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки, 1 стакан бульона, 5 ст. л. растительного масла по вкусу, зелень, соль и черный молотый перец по вкусу

Мясо нарезать кубиками, обжарить в масле. Баклажан, кабачки и картофель очистить, нарезать такими же кубиками, обжарить в масле по отдельности, добавить к мясу. Морковь и корень петрушки натереть на терке, лук нашинковать, обжарить все вместе до мягкости, выложить в сотейник к овощам с мясом. Влить половину бульона, тушить под крышкой 20 минут. Перемешать в оставшемся бульоне муку и сметану, влить к овощам с мясом, добавить соль и перец по вкусу, тушить на слабом огне до готовности. При подаче посыпать зеленью.

Перец, фаршированный говядиной, в сметанном соусе

400 г говяжьего фарша, ⅔ стакана риса, 8–10 сладких перцев, 1 крупная морковь, 1 крупная головка репчатого лука, 150 г сметаны, 150 г томатного соуса, 400–500 мл бульона или воды, 2 ст. л. растительного масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Рис залить кипятком, накрыть крышкой, оставить на 20 минут, затем воду слить. Рис соединить с фаршем. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке, обжарить все вместе до мягкости. Половину овощей положить к фаршу, посолить и поперчить, хорошо перемешать. У болгарского перца срезать верхушки, удалить семена. Наполнить перцы фаршем. К оставшимся обжаренным овощам добавить томатный соус и сметану, довести до кипения, при необходимости досолить. Выложить перцы в кастрюлю, залить соусом с овощами, добавить немного бульона. Накрыть крышкой и тушить до готовности.

Долма в листьях ревеня

500 г говяжьего фарша, 150 г риса, 5–6 больших листьев ревеня, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, по ½ пучка петрушки и кинзы, растительное масло, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Рис промыть, отварить до полуготовности. Морковь и лук мелко нарезать, обжарить в масле до мягкости. Смешать с отварным рисом, мясным фаршем, добавить соль и перец. Листья ревеня бланшировать в течение 3 минут. Каждый лист разрезать пополам, выложить начинку, завернуть. Выложить долму в сотейник вплотную друг к другу, залить водой почти полностью. Положить сверху блюдце, чтобы листья не раскрылись. Тушить на слабом огне примерно 20–25 минут.

Рагу из говядины с черемшой и грибами

600 г говядины, 200 г свежих шампиньонов, 2 помидора, 2 моркови, 10 шт. чернослива, 1 пучок черемши, 1 пучок зеленого лука, растительное масло, соль по вкусу

Нарезать мясо кубиками величиной 2 см, обжарить в растительном масле. Добавить нарезанные пластинками грибы, тушить 10 минут. Выложить мелко нашинкованную морковь, посолить, тушить до готовности мяса, время от времени доливая немного воды. Затем добавить нарезанные ломтиками помидоры, чернослив без косточек, тушить под крышкой 5–7 минут. Выложить в сковороду измельченную черемшу и рубленый зеленый лук, протушить 2 минуты и снять с огня.

Перец, фаршированный говядиной и рисом

200 г говяжьего фарша, ⅓ стакана риса, 5–6 сладких перцев, 1 небольшая головка репчатого лука, 50–100 г томатной пасты, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Рис залить кипятком, оставить до остывания, затем воду слить. Рис соединить с фаршем. Добавить очень мелко нарезанный лук, соль и перец, хорошо вымешать. У болгарского перца срезать плодоножки с семенами. Наполнить перцы фаршем, поставить вертикально в кастрюлю вплотную один к другому, влить немного воды, довести до кипения. Тушить на слабом огне 10 минут. Перемешать томатную пасту в стакане кипятка, влить в кастрюлю. Тушить до готовности.

Говядина с кабачками и грибами

200 г говядины, 200 г грибов, 2 кабачка, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки, растительное масло для жарки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Грибы мелко нарубить. Кабачки очистить, нарезать кубиками, лук – полукольцами. Все подготовленные продукты обжарить по отдельности пару минут. Сложить в сотейник, посолить, поперечить, влить стакан воды, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.

Говядина с ревенем

400 г говядины, 2 стебля ревеня, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. картофельного или кукурузного крахмала, 2 ст. л. сметаны, 150 мл воды или бульона, растительное масло, соль, корица, мускатный орех по вкусу

Говядину нарезать кубиками, обжарить до зарумянивания. Добавить нарезанный лук, обжарить до мягкости. Влить половину воды или бульона, добавить соль, корицу и мускатный орех, тушить до готовности. Добавить ревень, тушить еще 5–10 минут. В оставшейся воде перемешать крахмал и сметану, влить к мясу, тушить до легкого загустения соуса.

Говяжье сердце с кабачками

600 г говяжьего сердца, 1 средний кабачок, 2–3 картофелины, 2 соленых огурца, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, зелень петрушки, 200 г томатной пасты, 100 г сметаны, 50 мл растительного масла, лавровый лист, душистый перец, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Сердце отварить до готовности. Когда сердце станет мягким, вынуть его и положить в холодную воду на 20–30 минут. Затем нарезать поперек волокон на небольшие ломтики, положить в сотейник, добавить томатную пасту, сметану и нарезанный соломкой корень петрушки. Все овощи (кроме огурцов) очистить, нарезать, поперчить и слегка обжарить в растительном масле. Огурцы мелко нарезать и смешать с овощами. Овощную массу выложить в сотейник к сердцу, добавить нарезанную зелень петрушки, лавровый лист, душистый и черный перец, соль и тушить до готовности овощей. Готовое блюдо подавать на стол горячим.

Цукини с говядиной и сливками

500 г говяжьего фарша, 1 средний цукини, 3 болгарских перца разного цвета, 2 головки репчатого лука, 200 мл сливок, 2 ст. л. сметаны, 40 мл водки, 50 г сливочного масла, сахар, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Цукини тщательно вымыть, нарезать тонкими кружочками, болгарский перец – кубиками, лук нашинковать. Разогреть на сковороде масло и тушить овощи около 5 минут. Затем добавить фарш, обжарить его, разбивая комочки вилкой. Приправить солью и перцем, влить сливки, водку, добавить сметану и сахар, тушить до готовности. Подавать блюдо можно как горячим, так и холодным.

Говядина с баклажанами

400 г говядины, 1 крупный баклажан, 2 моркови, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. соевого соуса, лавровый лист, ½ ч. л. молотого имбиря, черный перец горошком, свежемолотый черный перец, соль

Мясо нарезать кусочками, посыпать измельченным чесноком, имбирем, солью и перцем, добавить томатную пасту и соевый соус, перемешать и оставить на 20 минут. Баклажан очистить, нарезать ломтиками, посолить, оставить на 20 минут, затем промыть и отжать. Лук нарезать полукольцами, морковь – соломкой, обжарить все вместе в масле. В толстостенную посуду выложить мясо, сверху – ломтики баклажанов, добавить лавровый лист и перец горошком. Выложить обжаренные овощи, влить 1 стакан воды, тушить под крышкой на слабом огне 1 час.

Говядина с баклажанами и перцем

600–700 г говяжьей мякоти с жиром, 6–7 баклажанов, 5–6 помидоров, 4–5 болгарских перцев, 2–3 головки лука, 3–4 зубчика чеснока, зелень петрушки, кинзы, чабера, базилика, укропа, соль по вкусу

Говяжье филе промыть, очистить от пленок, нарезать вместе с жиром небольшими кусками. Баклажаны очистить, разрезать вдоль пополам, посолить, оставить на 20 минут, аккуратно отжать. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу и нарезать на половинки. Болгарский перец крупно нарезать. В кастрюлю положить слоями: мясо, баклажаны, нарезанный лук и зелень, чеснок, растертый с солью, затем снова – слой мяса и т. д. Сверху распределить помидоры и болгарский перец, посолить, влить 1 стакан воды, накрыть крышкой. Тушить на слабом огне до готовности.

Говядина с овощами

600–700 г говяжьей мякоти с жиром, 4 баклажана, 1 кабачок, 100 г капусты, 3 болгарских перца, 2 головки лука, 5–6 зубчиков чеснока, 200–250 мл воды или бульона, зелень (петрушка, кинза, базилик, укроп), соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Мясо вместе с жиром нарезать небольшими кусками. Баклажаны очистить, разрезать на 4 части, посолить, оставить на 20 минут, затем промыть, аккуратно отжать, нарезать кусочками. Лук и перец нарезать полукольцами, кабачок – кубиками, капусту нашинковать, зелень и чеснок мелко нарубить. В толстостенную посуду выложить слоями мясо (посолить), баклажаны, лук, кабачок, перец, капусту, чеснок и зелень. Посолить, посыпать перцем, влить воду или бульон. Тушить на слабом огне 1–1,5 часа, не перемешивать.

Баклажаны с отварной говядиной

300 г отварной говядины, 6–7 небольших баклажанов, 1 кг помидоров, 3 головки лука, 70–100 г сливочного масла, большой пучок зелени, молотый черный перец, чеснок и соль по вкусу

Баклажаны тщательно вымыть, нарезать ломтиками, посолить, оставить на 30 минут. Затем промыть, отжать, обсушить и обжарить в масле. Помидоры нарезать произвольно, тушить под крышкой до мягкости, затем протереть через сито. Отварное мясо пропустить через мясорубку, обжарить на сливочном масле вместе с мелко нарезанным луком, добавить соль, молотый черный перец. Выложить на дно неглубокой кастрюли ряд обжаренных баклажанов, посыпать мелко нарезанной зеленью с чесноком. Сверху выложить подготовленное мясо. Затем еще ряд баклажанов и зелени, залить томатом. Тушить под крышкой на слабом огне примерно 15 минут.

Баклажаны с говяжьей печенью и грибами в горшочке

400 г говяжьей печени, 200 г шампиньонов, 3 баклажана, 1–2 головки лука, зелень петрушки, 100 г сметаны, 150 мл бульона, 100 г растопленного сливочного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Печень очистить от пленок, нарезать небольшими кусочками, обжарить в кипящем масле. Баклажаны тщательно вымыть, нарезать кубиками, выдержать в подсоленной воде 20 минут, осторожно отжать. Шампиньоны нарезать соломкой, лук – кольцами. Все подготовленные продукты обжарить до полуготовности и выложить в горшочек. Залить бульоном, посолить, поперчить, добавить сметану и тушить в духовке 30 минут. При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью.

Говядина, запеченная с овощами

500 г говядины, 2 баклажана, 4 картофелины, 4 помидора, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 50 г твердого сыра, 1 яйцо, 100–120 мл молока, черный молотый перец, соль по вкусу, растительное масло

Говядину пропустить через мясорубку. Лук мелко нарубить, морковь натереть на терке, обжарить вместе в растительном масле. Добавить мясной фарш, соль, перец, быстро обжарить на сильном огне. Помидоры и картофель нарезать кружочками, баклажаны – длинными пластинками. Подготовленные овощи по отдельности слегка обжарить в масле с обеих сторон. Выложить в форму слоями, перекладывая мясным фаршем с луком. Залить смесью молока с яйцом, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при 200 °С около 30 минут.

Рулет из говядины с овощами и грибами

300 г говядины, 100 г шампиньонов, 1 кабачок, 2 болгарских перца, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, соль, перец по вкусу

Говядину разрезать вдоль, открыть книжкой, слегка отбить, натереть солью и перцем, смазать горчицей. Грибы нарезать тонкими пластинками, очищенный кабачок – кружочками, перец – тонкой соломкой. Овощи по отдельности обжарить до полуготовности, посолить, поперчить, выложить слоями на мясо, свернуть рулетом, закрепить деревянными зубочистками. На сковороде разогреть масло, обжарить рулет до образования золотистой корочки. Затем выложить на противень и запекать в разогретой до 180 °С духовке до готовности.

Рис с телятиной и овощами

400 г телятины, 200 г шампиньонов, 1 стакан риса, 2 болгарских перца, 1 большая головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2–3 стакана мясного бульона или воды, растительное масло для жарки, 1 ч. л. молотой паприки, свежемолотый черный и острый перец, соль по вкусу

Рис залить кипятком, накрыть крышкой, укутать, оставить на 20 минут. Мясо нарезать кубиками 2 × 2 см, обжарить в глубоком сотейнике на растительном масле до румяной корочки. Добавить мелко нарезанный лук и чеснок. Через пару минут добавить крупно нарезанные грибы. Еще через пару минут добавить нарезанный соломкой перец. Выложить к мясу с овощами отцеженный рис, добавить соль, специи, аккуратно перемешать, влить горячий бульон, накрыть крышкой. Тушить на слабом огне до готовности. При необходимости доливать бульон.

Баранина с баклажанами и помидорами

500 г жирной баранины, 2 баклажана, 5–6 помидоров, 2 головки лука, зелень петрушки, острый перец и соль по вкусу

Жирную баранину нарезать небольшими кусками, обжарить до румяности. Добавить нашинкованный лук, обжарить все вместе и переложить в толстостенную посуду. Баклажаны крупно нарезать, выложить сверху. Помидоры пропустить через мясорубку или измельчить бленедром. Залить мясо с баклажанами томатом, посолить, поперчить, накрыть крышкой, тушить 50–60 минут. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Буглама из баранины и баклажанов

500 г баранины, 2–3 баклажана, 4–5 картофелин, 7–8 помидоров, 2 головки лука, 2–3 веточки кинзы, 1 острый перец, соль по вкусу

Баранину нарезать небольшими кусками. Помидоры очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Лук нашинковать, очищенный картофель крупно нарезать. Баклажаны нарезать кружочками. В толстостенную кастрюлю положить слоями: нарезанный лук, мясо, картофель, помидоры, баклажаны, добавить мелко нарезанный острый перец, рубленую зелень кинзы, посолить, влить ½ стакана воды. Тушить под крышкой до готовности (приблизительно 2 часа), не перемешивать.

Баранина с фасолью и баклажанами

500 г жирной баранины, 200 г фасоли, 1 баклажан, 4 картофелины, 2 помидора, 2 болгарских перца, 3 головки лука, зелень сельдерея, петрушки, кинзы, соль по вкусу

Разрубленную на куски жирную баранину (грудинку) положить в кастрюлю. Добавить фасоль, нашинкованный репчатый лук, букетик зелени сельдерея и петрушки, залить кипящей водой так, чтобы продукты были полностью покрыты, и варить, снимая пену с поверхности бульона. К полуготовому мясу добавить нарезанные овощи: картофель, баклажан, помидоры (очищенные от кожицы и семян), болгарский перец. Тушить под крышкой до готовности. Перед окончанием варки удалить зелень, посолить, добавить рубленую кинзу и снять с огня.

Чанахи (1-й вариант)

500 г баранины, 1 кг картофеля, 5 небольших баклажанов, 50 г сала, черный перец и соль по вкусу

Баклажаны разрезать пополам, сделать на каждой половинке глубокие надрезы, вложить в них ломтики сала. Картофель очистить, разрезать пополам, выложить в горшочек для запекания, посолить. Сверху выложить подготовленные половинки баклажанов, а на них – баранину целым куском, посыпать солью и перцем. Влить 1 стакан воды. Тушить в духовке 2 часа.

Чанахи (2-й вариант)

500 г жирной баранины, 3–4 картофелины, 5 небольших баклажанов, 4–5 небольших помидоров, 4 головки лука, 1 стакан томатного сока, 30 г курдючного сала, свежемолотый черный перец, зелень и соль по вкусу

Жирную баранину нарезать на порционные куски, посыпать солью. На баклажанах сделать глубокие надрезы, вложить в них курдючное сало с солью, молотым перцем и мелко нарезанной зеленью. Картофель крупно нарезать, репчатый лук нашинковать полукольцами. В горшочек для запекания положить мясо, затем картофель, сверху выложить баклажаны, на них – лук, половинки помидоров, посыпать мелко нарезанной зеленью, посолить. Влить в горшочек томатный сок и поставить в духовку. Тушить 2 часа.

Баранина с овощами

400–500 г жирной баранины, 1 баклажан, 2 помидора, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 4 зубчика чеснока, пучок зелени (петрушка, укроп, кинза), соль и свежемолотый черный перец по вкусу

С баранины срезать жир, выложить его в толстостенный казанок. Если баранина постная, нарезать ломтиками 50 г сала. Мясо нарезать кусочками 3 × 3 см. Выложить в казанок поверх сала, слегка посолить и поперчить. Сверху выложить лук, нарезанный полукольцами, и нарезанную кружочками морковь. Баклажаны очистить, нарезать кубиками, посыпать солью, отжать и выложить следующим слоем. Затем положить нарезанный кубиками перец и ломтики помидоров. Посолить, поперчить, посыпать измельченным чесноком и рубленой зеленью, плотно закрыть крышкой. Поставить на слабый огонь. Жидкость добавлять не нужно – овощи пустят сок. Тушить 1,5–2 часа, не перемешивая.

Баранина с овощами в горшочках

500 г баранины, 1 баклажан, 1 кабачок, 2–3 картофелины, 3–4 помидора, 4 болгарских перца, 1 острый перец, 1 морковь, 2–3 головки лука, 2 яйца, 1–2 ст. л. муки, 200 мл кислого молока или кефира, растительное масло для жарки, соль, молотый перец по вкусу

Мясо нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обжарить до румяности, разложить в порционные горшочки. Лук нарезать четвертькольцами, морковь натереть на крупной терке, обжарить до полуготовности и выложить на мясо. Сверху выложить нарезанные кубиками баклажан, кабачок и картофель, распределить ломтики перца (болгарского и острого) и помидоров, посолить, поперчить. Запекать в разогретой до 200 ˚С духовке 1 час. Яйца взбить с кислым молоком или кефиром, добавить муку, соль, перец, влить в каждый горшочек и запекать еще 40 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Толма из баранины

700 г бараньих ребрышек, 300 г риса, 1 айва, 2 яблока, 2 баклажана, 4–5 помидоров, 3–4 болгарских перца, 4 головки лука, 3 стакана мясного бульона, 3–4 ст. л. измельченной зелени кинзы и базилика, перец, соль по вкусу

Баранину вымыть, отделить мясо от костей, мясо нарезать кусками и пропустить через мясорубку. Рис отварить до полуготовности, соединить с мясным фаршем. Добавить измельченный лук, зелень кинзы и базилика, черный перец, соль, тщательно вымешать. Баклажан разрезать на половинки, вынуть с помощью ложки семена. Помидоры вымыть, верхнюю часть срезать на ¾, осторожно удалить семена. У перцев срезать плодоножку, вынуть семена. Овощи наполнить подготовленным фаршем, накрыть срезанными верхушками. На дно толстостенной посуды выложить кости, сверху – слоями фаршированные овощи в следующем порядке: баклажаны, перец, помидоры. В свободное пространство положить ломтики яблок и айвы. Влить горячий бульон. Тушить под крышкой на слабом огне 1–2 часа. На стол подавать, выложив на блюдо и полив соком, который образовался при тушении.

Мусака с говядиной

500–600 г говяжьего фарша, 2 средних баклажана, 1 головка репчатого лука, пучок петрушки, 2 ст. л. томатного соуса, растительное масло, соль по вкусу

Для соуса: 400 мл молока, 2 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, щепотка мускатного ореха, 70–100 г твердого сыра

Баклажаны нарезать вдоль тонкими ломтиками, обжарить на небольшом количестве масла до мягкости. Выложить на дно формы внахлест, чтобы образовались небольшие бортики. Мелко нарезать лук, обжарить до мягкости. Добавить фарш, жарить пару минут, постоянно перемешивая. Добавить томатный соус, рубленую петрушку, соль, тушить пару минут. Выложить фарш на баклажаны. Для соуса обжарить муку на сливочном масле. Влить молоко, постоянно помешивая. Добавить мускатный орех, уварить до густоты. Добавить тертый сыр, снять с огня, хорошо перемешать. Вылить соус на фарш. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке около 30 минут.

Мусака с красным вином

1 кг фарша из баранины или говядины, 3 баклажана, 4 помидора, 2 головки лука, 2–3 зубчика чеснока, 200 мл красного сухого вина, лавровый лист, молотый душистый перец, мускатный орех, соль по вкусу, мука для панировки, растительное масло

Для соуса: 250 мл молока, 1 яйцо, 100 г твердого сыра, 1 ст. л. муки, 30 г сливочного масла, мускатный орех по вкусу

Помидоры очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать произвольно. Лук и чеснок мелко нарезать, обжарить на масле до мягкости. Добавить фарш, жарить, разбивая комочки, 5 минут. Добавить помидоры и специи, тушить под крышкой 15 минут. Влить вино, тушить на слабом огне 30 минут, перемешивая. Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см. Опустить в подсоленную воду на 10 минут, аккуратно отжать, обсушить, запанировать в муке и обжарить с двух сторон. Половину баклажанов выложить в форму для запекания внахлест. Затем выложить половину фарша, накрыть оставшимися баклажанами и снова выложить слой фарша. Для соуса мелко натереть сыр. Яйцо перемешать с молоком. Разогреть в сотейнике масло, всыпать муку, обжарить, постоянно помешивая. Влить молоко с яйцом, тщательно перемешивая. Приправить мускатным орехом, варить на медленном огне до загустения. Всыпать тертый сыр, снять с огня, хорошо перемешать. Соус распределить по всей поверхности мусаки ровным слоем. Запекать в разогретой до 200 ˚С духовке 20 минут. Готовую мусаку подавать на стол в той же форме.

Мусака с кабачками и картофелем

500 г мясного фарша, 3 баклажана, 2 молодых кабачка, 4–5 картофелин, 3–4 помидора, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, 300 г твердого сыра, 1 ст. л. томатной пасты, растительное масло, соль, перец по вкусу

Для соуса: 300 мл молока, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 100 г сливочного масла, смесь средиземноморских трав по вкусу, соль

Картофель отварить в мундире до полуготовности, очистить. Лук, чеснок и морковь мелко нарезать, пассеровать вместе на растительном масле. Добавить мясной фарш, посолить, поперчить, жарить, разбивая комочки. Добавить томатную пасту, хорошо перемешать. Баклажаны и кабачки очистить от кожуры, нарезать вдоль полосками толщиной 5 мм, обжарить в растительном масле, посолить. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Отварной картофель и помидоры нарезать кружочками. Для соуса разогреть масло, добавить муку, прогреть, перемешивая. Влить горячее молоко, тщательно перемешать, остудить. Отдельно взбить яйца, ввести в теплый соус, добавить соль, приправы. В глубокую форму с высокими бортиками выложить картофель, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром. Сверху выложить половину фарша, баклажаны, посыпать тертым сыром. Распределить кабачки, посыпать тертым сыром. Выложить оставшийся фарш, накрыть кружочками помидоров, залить соусом и посыпать оставшимся сыром. Запекать в духовке при 180 ˚С в течение 25–30 минут. Готовую мусаку посыпать зеленью.

Рулет из мясного фарша с черемшой

1 кг свино-говяжьего фарша, 1 картофелина, 300 г черемши, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 4 ст. л. манной крупы, соль, специи

Картофель вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Соединить с фаршем, добавить манную крупу и яйцо, тщательно вымешать. При необходимости можно влить немного воды. На столе расстелить фольгу, выложить фарш, распределить его в пласт толщиной около 1 см. Черемшу промыть, дать стечь воде, мелко нарезать. Лук нарезать тонкими полукольцами, смешать с черемшой, выложить на фарш, посыпать специями и солью. Свернуть рулетом, завернуть в фольгу и выложить на противень. Запекать при температуре 180 ˚С в течение 1 часа. Дать остыть и нарезать острым ножом.

Свинина, жаренная с черемшой

450 г свинины, 300 г черемши, 1 ст. л. соевого соуса, ½ ч. л. молотого кориандра, по 1 щепотке перца чили и молотого перца, соль по вкусу, растительное масло

Свинину нарезать тонкой соломкой. Черемшу перебрать, промыть, обсушить. Листья нарезать соломкой, стебли – кусочками длиной 2–3 см. Обжарить свинину на раскаленном масле. Жарить, пока мясо не побелеет. Посолить, поперчить, добавить кориандр, перемешать. Добавить к мясу стебли черемши, обжаривать вместе несколько минут. Затем добавить листья черемши, влить соевый соус, перемешать и тушить еще 3–4 минуты.

Голубцы в черемше

250 г свиного фарша, 150 г листьев черемши, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Лук очистить, тонко нарезать. Морковь вымыть, очистить, очень мелко нашинковать. Измельченные лук и морковь пассеровать на растительном масле. Перемешать с сырым мясным фаршем, посолить, поперчить. Листья черемши тщательно промыть. Выложить на каждый лист немного начинки, свернуть трубочками. Выложить их в кастрюлю, залить подсоленной водой (не выше верхнего слоя голубцов), добавить сметану, соль, перец и тушить под крышкой на медленном огне до готовности.

Свиные ребрышки с вишнево-ревеневым соусом

1 кг свиных ребрышек, 2 стакана мелко нарезанных стеблей ревеня, ½ стакана сушеной вишни, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, щепотка мускатного ореха, свежемолотый черный перец, 3 ст. л. сахара, соль по вкусу

Залить вишню бальзамическим уксусом и ¼ стакана горячей воды, дать постоять 10 минут, пока ягоды не станут мягкими. На сковороду вылить 1 ч. л. оливкового масла, добавить нарезанный лук, обжарить до мягкости. Выложить вишневую массу, ревень, сахар, перемешать. Готовить 5–8 минут, до мягкости ревеня. Приправить солью, перцем, мускатным орехом. Снять с огня, слегка остудить. Свиные ребрышки посолить и поперчить с обеих сторон, обжарить на оливковом масле до готовности. Подавать с вишнево-ревеневым соусом.

Запеченная грудинка с кабачками

400 г свиной грудинки, 1 кабачок, 3 моркови, 1 зубчик чеснока, ½ ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу

Грудинку нарезать порционными кусочками, слегка отбить, посолить, присыпать перцем, натереть измельченным чесноком. Мясо обернуть в смазанную маслом фольгу, запекать в разогретой духовке 1 час. Фольгу снять. Морковь и кабачок нарезать тонкой соломкой, распределить поверх мяса, посыпать измельченным чесноком, посолить, слегка сбрызнуть растительным маслом. Запекать еще 40–50 минут.

Запеченная свинина с цукини

800–900 г свинины, 2 небольших цукини, 4 помидора, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль, 1–2 ч. л. сушеного майорана, молотый черный перец по вкусу

Мясо нарезать порционными кусочками, слегка отбить, посолить, поперчить. Выложить в форму для запекания, посыпать измельченным чесноком. Овощи нарезать, распределить поверх мяса, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать солью, перцем, майораном и панировочными сухарями. Запекать в духовке, разогретой до 180 °С, около 1–1,5 часа.

Свинина с картофелем и кабачками

300 г свинины, 2 молодых кабачка, 2–3 картофелины, 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени, 150 мл бульона или воды, топленый жир для жарки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Мясо мелко нарезать. Кабачки и картофель очистить, нарезать кубиками, лук – полукольцами. Зелень мелко нарубить. Обжарить на сковороде мясо, добавить лук, жарить несколько минут. Переложить в толстостенный казанок. В той же сковороде обжарить картофель, выложить на мясо, посыпать рубленым чесноком. Сверху распределить кабачки, посолить, поперчить, посыпать зеленью. Влить бульон. Тушить под крышкой на слабом огне до готовности (около 1 часа).

Жареная свинина с перцем и грибами

500 г свинины, 100 г шампиньонов, 1 крупный болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 30 мл белого полусухого вина, 4 ст. л. растительного масла, 50 мл соевого соуса, 1 ч. л. сахара, соль и перец по вкусу

Мясо нарезать тонкими полосками, обжарить в части масла до золотистой корочки. Шампиньоны нарезать кубиками, лук и перец – соломкой, обжарить вместе в оставшемся масле. Добавить мясо, чеснок, влить вино, соевый соус, приправить сахаром, солью и перцем, тушить под крышкой на слабом огне до готовности.

Свинина по-деревенски

500 г свинины, 1 неполный стакан фасоли, 2–3 баклажана, 2 помидора, 1–2 головки лука, 4 зубчика чеснока, зелень, растительное масло для жарки, ½ ч. л. розмарина, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Фасоль отварить до готовности, отвар слить в отдельную посуду. Свинину нарезать крупными кубиками, обильно посолить и поперчить, посыпать 2 измельченными зубчиками чеснока, розмарином, оставить на 1 час. Баклажаны очистить, крупно нарезать, посолить, оставить на 20 минут, затем промыть и отжать. С помидора снять кожицу, нарезать крупными дольками. Лук и оставшийся чеснок мелко нарубить. Мясо обжарить в масле до полуготовности. Добавить нарезанный помидор, тушить 5 минут. Добавить фасоль, баклажаны, лук и чеснок, залить отваром, посолить, поперчить, аккуратно перемешать. Тушить под крышкой на слабом огне 30–40 минут. При подаче посыпать зеленью.

Свинина с овощами

500 г жирной свинины, 2–3 баклажана, 1 кабачок, 4–5 помидоров, 3 болгарских перца, 3–4 головки лука, 3–4 зубчика чеснока, зелень, растительное масло, свежемолотый черный перец и соль по вкусу

Свинину нарезать, обжарить в масле. Добавить нарезанный полукольцами лук, жарить до мягкости. Выложить в толстостенную кастрюлю, добавить нарезанные крупными кубиками овощи, посолить и поперчить. Тушить под крышкой около 1 часа, при необходимости доливая немного воды. За 5 минут до готовности добавить пропущенный через пресс чеснок и измельченную зелень.

Свиные ребрышки с овощами

1 кг свиных ребрышек, 1 небольшой цукини, 1 большой помидор, 1 большой болгарский перец, ½ перца чили, 1 головка репчатого лука, 3–4 зубчика чеснока, зелень петрушки, растительное масло, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Лук нарезать полукольцами, цукини и болгарский перец – соломкой, помидоры – кубиками, чили и чеснок измельчить. Разогреть в сковороде немного масла, обжарить ребрышки со всех сторон до золотистой корочки, в конце приготовления добавить измельченный чеснок, соль и черный перец. Переложить на тарелку, накрыть фольгой. На сковороду добавить немного масла, обжарить лук. Выложить болгарский перец и цукини, через пару минут добавить помидоры и острый перец. Тушить на среднем огне 10 минут, посолить. Выложить к овощам ребрышки, перемешать, прогреть пару минут и снять с огня. Подавать, посыпав зеленью.

Баклажаны со свининой и помидорами

150 г свиного фарша, 2 баклажана, 2–3 помидора, 1 головка репчатого лука, ½ небольшого стручка острого перца, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, 1 ст. л. красного вина, 30 мл растительного масла, специи, сахар, соль по вкусу, мука для панировки

Баклажаны тщательно вымыть, нарезать кружочками, посолить и оставить на 20 минут. Затем промыть, отжать, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Мелко нарезанный лук обжарить до мягкости. Добавить мясной фарш, жарить, разбивая комочки, до готовности, посолить. В посуду с толстым дном выложить слоями баклажаны и мясо. Помидоры крупно нарезать, тушить до мягкости. Затем протереть через сито, добавить к томату вино, мелко нарезанный острый перец, прогреть. Залить полученным соусом мясо, посыпать зеленью, посолить, добавить сахар и специи. Тушить 40–50 минут, в конце приготовления добавить чеснок.

Баклажаны с мясом и рисом

250 г свинины, 250 г говядины, ½ стакана риса, 2–3 баклажана, 4–5 помидоров, 1 болгарский перец, 2 головки лука, зелень сельдерея, петрушки, укропа, 3 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Баклажаны не чистить, тщательно вымыть. Баклажаны, болгарский перец, лук и зелень мелко нарезать, смешать, посолить, поперчить, полить маслом, дать постоять до появления сока. Помидоры нарезать ломтиками, разделить на 2 части. Половину помидоров выложить в горшочек, добавить остальные овощи, сверху положить нарезанное некрупными кусочками мясо, затем снова слой овощей и промытый рис. Покрыть оставшимися помидорами, залить 2 стаканами воды и остатками смеси растительного масла с овощным соком. Тушить в разогретой духовке 1–1,5 часа.

Баклажаны, фаршированные мясом с рисом

500 г свино-говяжьего фарша, 3 небольших баклажана, 3 помидора, 1 болгарский перец, 2 головки лука, 2–3 зубчика чеснока, 150 г твердого сыра, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Баклажаны тщательно вымыть, разрезать на половинки, положить в подсоленную воду на 30 минут. Затем промыть, обсушить, аккуратно вырезать мякоть, мелко ее нарезать. Болгарский перец, лук и помидоры нарезать маленькими кубиками. Фарш обжарить, разбивая комочки, вместе с луком и чесноком, добавить соль и специи. На другой сковороде обжарить мякоть баклажанов в течение 5 минут. Добавить болгарский перец, помидоры, измельченный чеснок, посолить, тушить до полуготовности. Добавить обжаренный фарш, перемешать. Половинки баклажанов наполнить начинкой, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при температуре 180 ˚С в течение 40–45 минут.

Фаршированные овощи в томатном соусе

600 г свинины, 100 г риса, 5 небольших баклажанов, 5 зеленых помидоров, 6 небольших сладких перцев, 2–3 яблока, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, зелень кинзы, петрушки и базилика, 400 мл томатного сока, свежемолотый черный перец и соль по вкусу

Мясо пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарезанные лук, зелень кинзы, базилика и петрушки, свежемолотый черный перец. Рис промыть, залить кипятком, оставить на 20 минут, воду слить. Добавить рис к фаршу, перемешать. Баклажаны разрезать пополам, аккуратно вырезать мякоть, посыпать солью, оставить на 20 минут, затем промыть и обсушить. У болгарского перца срезать верхушки, удалить семена, ошпарить кипятком. У зеленых помидоров срезать верхушки, осторожно вынуть сердцевину с семенами, посолить. Яблоки очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные помидоры, баклажаны и перец наполнить мясным фаршем, прикрыть срезанными верхушками. Выложить в сотейник баклажаны, на них яблоки, потом фаршированный перец и зеленые помидоры. Залить томатным соком, посолить, поперчить, посыпать измельченным чесноком. Тушить под крышкой 1–1,5 часа.

Кабачки-лодочки с фаршем и помидорами

400 г мясного фарша, 3 молодых кабачка, 2–3 помидора, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, растительное масло для жарки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки тщательно вымыть, не чистить, разрезать вдоль на 2 части. Вырезать часть мякоти, чтобы получились лодочки. Смазать маслом и запекать в разогретой до 180 °С духовке 10 минут. Мелко нарезать лук, чеснок, мякоть кабачка. Обжарить лук до мягкости, добавить кабачки и чеснок, тушить 5 минут. Добавить фарш, соль, перец, жарить еще 7–10 минут, перемешивая и разбивая комочки. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, выложить в холодную воду и снять кожицу, нарезать кружочками. Наполнить половинки кабачков мясной начинкой, сверху положить помидоры, посыпать тертым сыром. Вернуть в духовку и запекать до румяной корочки.

Кабачки-бочонки с фаршем и овощами

500 г свино-говяжьего фарша, 2 средних кабачка, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 100 г сметаны, 1–2 ст. л. растительного масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки очистить и нарезать цилиндрами по 3–4 см. Из каждого вырезать мякоть. Бланшировать кабачки в подсоленном кипятке пару минут. Мелко нарезать 1 головку лука, соединить с фаршем, приправить солью и перцем, хорошо вымешать. Наполнить кабачки фаршем. Плотно поставить в глубокую форму для запекания. Морковь натереть на терке, оставшуюся луковицу нарезать четвертькольцами. Обжарить лук и морковь на масле до мягкости, выложить на кабачки. Посыпать измельченным чесноком, полить сметаной, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 30–40 минут.

Кольца кабачков, фаршированные мясом

300 г мясного фарша (свинина, говядина), 1 средний кабачок (400–450 г), 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. отварного риса, 100 г твердого сыра, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачок очистить от кожуры, нарезать кружочками толщиной 1–1,2 см. Вырезать из каждого мякоть с семенами. Лук мелко нарезать, смешать с фаршем, добавить рис, посолить, поперчить, хорошо вымешать. Подготовленные кабачки выложить на смазанный маслом противень, наполнить фаршем. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 30 минут. Затем достать из духовки, посыпать тертым сыром. Вернуть в духовку и запекать до расплавления сыра.

Шницель, запеченный с кабачками

1 свиной шницель (около 150 г), 1 кабачок, 30 г твердого сыра, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 50–70 г сметаны, 25–30 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль, молотый перец по вкусу

Шницель слегка отбить, посолить, поперчить, обжарить на сливочном масле с двух сторон до золотистого цвета. Переложить в смазанную маслом форму. Очищенный кабачок нарезать ломтиками толщиной 6–8 мм, посолить, запанировать в муке и обжарить. Выложить в форму поверх мяса. Взбить яйцо со сметаной, добавить тертый сыр, вылить в форму. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до золотистого цвета. При подаче посыпать зеленью.

Шницели с овощами под соусом

800 г свинины или говядины, 3 болгарских перца разного цвета, 1 зубчик чеснока, 100 мл сливок, 100 мл бульона, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сушеных трав (майоран, тимьян, розмарин), соль, перец по вкусу

Мясо нарезать тонкими ломтиками, отбить, посолить, поперчить, обжарить в масле до готовности. Выложить на блюдо, накрыть фольгой. Болгарский перец очистить, нарезать крупной соломкой, обжарить вместе с рубленым чесноком в масле, оставшемся после жарки мяса. Выложить сверху на шницели. В сковороду влить бульон, сливки, добавить травы, перец, проварить до легкого загустения. Приготовленным соусом полить шницели с овощами и подать на стол.

Котлеты «Экономные»

500 г свино-говяжьего фарша, 1 небольшой кабачок, 100 г капусты (белокочанной или цветной), 1 морковь, 1 луковица, по 3–4 веточки петрушки, укропа, кинзы, 1 яйцо, ½ стакана молока, 1 ст. л. овсяных хлопьев, растительное масло для жарки, черный молотый перец, соль по вкусу

Очищенные овощи дважды пропустить через мясорубку, смешать с мясным фаршем. Добавить мелко нарубленную зелень, яйцо, молоко, соль и перец, хорошо вымесить. Всыпать овсяные хлопья, снова тщательно перемешать, оставить на 10 минут. Сформовать из массы котлеты, обжарить на разогретом масле с двух сторон под крышкой. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

Свиные котлеты с овощами

500 г свиного фарша, 1 кабачок, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, 1 яйцо, 1–2 ст. л. манной крупы, растительное масло для жарки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Очищенные овощи и чеснок дважды пропустить через мясорубку, соединить с фаршем, хорошо вымешать. Добавить яйцо и манную крупу, посолить, поперчить, перемешать. Сформовать котлеты, жарить в разогретом масле с двух сторон под крышкой. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавать, посыпав зеленью.

Котлеты с кабачком

500 г свино-говяжьего фарша, 1 небольшой кабачок, 1 небольшая головка репчатого лука, 1–2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 1–2 ст. л. манной крупы, панировочные сухари, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачок очистить от кожуры и семян, натереть на терке, посолить, оставить на 10 минут, затем отжать выделившийся сок. Лук и чеснок мелко нарезать. Добавить к фаршу подготовленные овощи, всыпать манную крупу, посолить, поперчить, вбить яйцо и хорошо вымешать. Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на разогретом масле с двух сторон под крышкой. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

Котлеты из мяса с овощами

500 г мясного фарша (свинина, говядина, баранина), 1 картофелина, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3–4 зубчика чеснока, зелень, 1 яйцо, растительное масло для жарки, черный молотый перец и соль по вкусу

Овощи и чеснок очистить, дважды пропустить через мясорубку. Соединить с фаршем, посолить, поперчить, вбить яйцо, хорошо вымешать. Сформовать котлеты, обжарить в разогретом масле с двух сторон. Затем уменьшить огонь до минимума, накрыть сковороду крышкой и тушить котлеты 5–7 минут. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавать, посыпав зеленью.

Котлеты, запеченные в духовке с овощами

500 г мясного фарша (свинина, говядина или мясо птицы), 1 крупный болгарский перец, 1 помидор, 1 крупная луковица, 2 яйца, 100 г белого хлеба, 70–100 мл молока, 1 ст. л. лимонного сока, панировочные сухари, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Смешать фарш с мелко нарезанным луком и размоченным в молоке хлебом. Вбить 1 яйцо, посолить, поперчить, тщательно вымесить. Поставить фарш в холодильник на 10 минут, затем сформовать из него котлеты. Оставшееся яйцо взбить, обмакнуть в него котлеты, запанировать в сухарях и выложить на противень, застеленный промасленным пергаментом. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 10 минут. Болгарский перец нарезать соломкой. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем выложить в холодную воду, очистить от кожицы, мякоть нарезать кубиками. Котлеты аккуратно перевернуть. Сбрызнуть овощи лимонным соком и выложить сверху на котлеты. Вернуть противень в духовку и запекать котлеты до готовности.

Котлеты из шпината с мясом

300 г мясного фарша (свинина, говядина, баранина), 1 кг шпината, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 2 яйца, 150 мл растительного масла, панировочные сухари, перец и соль по вкусу

Отделить белки от желтков. У шпината удалить жесткие стебли, отварить, откинуть на дуршлаг, остудить, мелко нарубить, перемешать с фаршем. Мелко нарезать лук, чеснок и петрушку, перемешать с фаршем, вбить 2 яичных желтка, поперчить и посолить. Сформовать котлеты, запанировать в сухарях, окунуть во взбитые в густую пену яичные белки и обжарить на сковороде с раскаленным маслом. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

Котлеты «Ласточкино гнездо»

500 г мясного фарша (свинина, говядина), 1 большой помидор, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 3–4 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 2 яйца, 3 ломтика батона, зелень укропа, майонез, кетчуп, приправы к мясу, свежемолотый черный перец, соль

К фаршу добавить соль, перец, приправы, измельченные чеснок и укроп, предварительно размоченный в молоке мякиш батона, яйца, хорошо вымесить. Сформовать небольшие толстые лепешки, выложить на смазанный растительным маслом противень. Нарезать сыр тонкими ломтиками, лук, помидор и перец – тонкими кружочками. На каждую мясную лепешку выложить продукты в такой последовательности: кетчуп, лук, майонез, помидор, майонез, сыр, перец. Слегка вдавить начинку внутрь. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 30 минут.

Котлеты с болгарским перцем

400 г свинины, 100 г говядины, 2 болгарских перца, 1 стебель сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 1 яйцо, панировочные сухари, растительное масло для жарки, свежемолотый черный перец и соль

Лук, чеснок, сельдерей и болгарский перец мелко нарезать, обжарить на слабом огне до мягкости. Мясо пропустить через мясорубку. Добавить обжаренные овощи, посолить, поперчить, вбить яйцо, вымешать. Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях. Выложить на сковороду с разогретым маслом, жарить до готовности с двух сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

Мясные тефтели с черемшой

500 г мясного фарша (свинина, говядина), 80 г черемши, 3–4 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. нежирного творога, 1 яйцо, 2 ломтика белого хлеба, 150 г сметаны, 2 ст. л. острого соуса, растительное масло, соль и перец по вкусу

Нарезанный лук и очищенную от жестких стеблей черемшу пропустить через мясорубку. Соединить с мясным фаршем, добавить творог, яйцо, размоченный хлеб, соль, перец, хорошо вымешать. Сформовать тефтели, обжарить на медленном огне по 7–8 минут с каждой стороны. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток, обдать холодной водой, снять кожицу, нарезать мякоть кубиками. Помидоры выложить в сотейник, тушить, перемешивая, несколько минут. Добавить сметану, острый соус, соль, перец, перемешать и довести до кипения. Выложить в соус тефтели, прогреть несколько минут. Подавать тефтели в соусе.

Фрикадельки в томатном соусе

500 г мясного фарша, 1 небольшой цукини, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 1 ч. л. сушеного орегано, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Для соуса: 200 мл томатного сока, 200 мл куриного бульона, 1 перец чили, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Цукини очистить, натереть на терке, посолить, оставить на 10 минут, отжать выделившуюся жидкость. Соединить с фаршем, добавить измельченный чеснок, орегано, соль, перец, вбить яйцо, хорошо перемешать и оставить на время. Для соуса в сковороде разогреть масло, выложить мелко нарезанный чили и чеснок, перемешать. Влить томатный сок и бульон, посолить, довести до кипения. Мокрыми руками из фарша сформовать шарики, выложить в кипящий томатный соус. Тушить на слабом огне около 15–20 минут.

Блюда из рыбы с овощами

Скумбрия с ревенем

2 скумбрии (по 300–400 г), 2 стебля ревеня, 3 зубчика чеснока, 1 перец чили, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый перец по вкусу

Скумбрию выпотрошить, тщательно промыть, нарезать кусочками шириной 5 см, выложить в форму. Ревень мелко нарезать, добавить пропущенный через пресс чеснок, мелко нарубленный перец чили, соль, молотый перец, влить растительное масло. Маринадом залить рыбу, оставить на 20 минут. Затем запекать в духовке 25 минут.

Скумбрия с цукини

1 скумбрия, 1 цукини, 1 помидор, 2 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Отделить филе скумбрии от костей, нарезать кусочками, посолить, поперчить. Цукини и помидоры нарезать кружочками. Чеснок измельчить, сыр натереть на мелкой терке. На дно смазанной маслом формы выложить кружочки цукини, сверху на каждый положить по кружочку помидора и немного чеснока. На овощи выложить рыбу, посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой духовке 30 минут.

Запеченная скумбрия с имбирем и перцем

2 скумбрии (по 400 г), 1 крупный болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 1 лимон, 30–40 г корня имбиря, 2–3 ст. л. соевого соуса, соль, черный перец, растительное масло

Имбирь натереть. Болгарский перец и лук нарезать полукольцами. Половину лимона нарезать кружочками, из оставшегося лимона выжать сок. Подготовленную рыбу натереть смесью соли, молотого перца и имбиря внутри и снаружи. Внутрь положить кружочки лимона. В смазанную маслом форму выложить лук и болгарский перец, сверху уложить рыбу, полить смесью лимонного сока и соевого соуса. Накрыть форму фольгой или крышкой, поставить в духовку. Запекать рыбу при 180 °С около 30–40 минут. Затем снять фольгу и запекать рыбу до золотистого цвета.

Гуляш из трески

700 г филе трески, 2 крупных болгарских перца, 3–4 помидора, 1 крупная головка репчатого лука, 1 ст. л. лимонного сока, по 1 ч. л. мелко нарезанной зелени базилика, чабера и мяты, 1 лимон, 2 ст. л. хереса, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. сушеного имбиря, соль, свежемолотый черный перец

Рыбное филе нарезать кусочками, посыпать имбирем, полить соевым соусом и лимонным соком, поставить в холодное место на полчаса. Помидоры вымыть, крупно нарезать, положить в сотейник, добавить базилик, мяту и чабер, перемешать и тушить на слабом огне до мягкости. Затем протереть через сито. Лимон очистить от кожуры, удалить семена, нарезать ломтиками. В блендере смешать протертые помидоры с лимоном, хересом, солью и перцем. Болгарский перец нарезать соломкой. Лук мелко нарубить. Разогреть на сковороде масло, обжарить лук и перец 2–3 минуты. Добавить приготовленный соус, довести до кипения и тушить на слабом огне 5 минут. Нагреть духовку до 180 ˚С. Тушенный с перцем лук переложить в форму, сверху выложить рыбное филе, накрыть крышкой. Запекать в духовке 30–40 минут.

Треска с овощами

800 г филе трески, 1 красный болгарский перец, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, ½ пучка зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, сок и цедра 1 лимона, черный перец, соль

Морковь и болгарский перец нарезать соломкой, слегка припустить в растительном масле. Филе трески разрезать на 4 куска, натереть солью и перцем. Выложить в смазанную маслом форму, посыпать лимонной цедрой, рубленым зеленым луком, измельченным чесноком. Сверху распределить морковь с перцем, полить лимонным соком. Накрыть форму крышкой. Запекать рыбу в разогретой до 180 °С духовке в течение 30 минут.

Треска с баклажанами

700 г филе трески, 2 баклажана, 2–3 помидора, 50 г маслин, зелень укропа и петрушки, 60 мл оливкового масла, 2 лавровых листа, 1 ч. л. сушеного тимьяна, сахар, соль и молотый перец по вкусу

Филе трески нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и обжарить в оливковом масле. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружочками, посолить, оставить на 15 минут. Затем промыть, отжать, нарезать кубиками, выложить в глубокий сотейник с маслом, обжарить. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, выложить в холодную воду, очистить от кожицы и мелко нарезать, добавить к баклажанам, тушить 5 минут. Добавить к овощам нарезанные маслины, сахар, соль, специи, выложить обжаренную рыбу и тушить на слабом огне под крышкой около 40 минут. Готовое блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Треска с баклажанами и белым вином

4 филе трески (по 200 г), 150 г копченой колбасы, 1 баклажан, 2 помидора, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, пучок зелени петрушки, 100–120 мл белого сухого вина, 3–4 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Баклажан тщательно вымыть, нарезать мелкими кубиками, колбасу – кружочками, болгарский перец – полосками. С помидоров снять кожицу, очистить от семян и крупно нарезать. Чеснок и лук измельчить. Разрезать каждый кусок трески по горизонтали. В образовавшиеся «кармашки» положить колбасу, обжарить в масле и отложить. Мелко нарезанный лук обжарить в масле на слабом огне в течение 7 минут. Добавить чеснок, баклажаны и болгарский перец, тушить 4 минуты. Затем положить помидоры, влить вино и тушить 20 минут. Посолить, поперчить. Положить рыбу к овощам, готовить 10 минут. Подавать на стол, посыпав зеленью.

Треска с цукини в карри

200 г филе трески, 1 цукини, 1 головка репчатого лука, зелень, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. карри, соль

Треску и цукини нарезать кубиками, лук – тонкой соломкой. В растительном масле обжарить лук до прозрачности. Добавить цукини, рыбу, карри и соль, перемешать, выложить в форму. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 25 минут. При подаче украсить зеленью.

Лосось с цукини в рукаве

500 г филе лосося, 2 средних цукини, 1 небольшая луковица, 1 ст. л. рубленой зелени базилика, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. лимонной цедры, 1 ст. л. оливкового масла, орегано, свежемолотый черный перец, соль

Разогреть духовку до 200 °С. Цукини нарезать кружочками, добавить мелко нарезанный лук, орегано, залить оливковым маслом, лимонным соком, посолить и поперчить. В рукав для запекания положить половину цукини с луком, на них – кусочки рыбы, посыпать цедрой, перцем и солью, сверху выложить оставшиеся овощи. Запекать в духовке 30 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью базилика.

Палтус с цукини и грейпфрутом

250–300 г филе палтуса, 1 цукини, 1 грейпфрут, щепотка тимьяна, соль, молотый белый перец, зелень для украшения

Из половины грейпфрута выжать сок. Оставшийся очистить от пленок и нарезать кубиками. Филе посыпать перцем, полить соком грейпфрута, оставить на 10 минут. Затем выложить в смазанную маслом форму. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 25 минут. Цукини нарезать небольшими кубиками, пассеровать до мягкости, приправить солью, перцем, тимьяном. Добавить нарезанный грейпфрут, перемешать и снять с огня. Выложить цукини с грейпфрутом на блюдо, сверху положить рыбу, полить образовавшимся при запекании соусом и украсить зеленью.

Камбала с овощами в томате

400–500 г камбалы, 2 болгарских перца, 4–5 помидоров, 1–2 головки лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. муки, ½ стакана рыбного бульона или воды, растительное масло, соль, черный перец горошком

Лук нарезать полукольцами, болгарский перец – соломкой. Помидоры протереть через сито. Лук и перец обжарить в масле, добавить пюре из помидоров, тушить 3 минуты. Влить рыбный бульон, добавить соль, перец, довести до кипения. Рыбу нарезать порционными кусками, запанировать в муке с солью и обжарить до золотистого цвета. Выложить к овощам, посыпать измельченным чесноком и тушить на слабом огне до готовности.

Камбала с овощами в рукаве

400–500 г филе камбалы, 4 картофелины, 150–200 г цветной капусты, 1 небольшой цукини, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, зелень кинзы и сельдерея, сок лимона, растительное масло, молотый перец, соль

Филе натереть солью и перцем, полить лимонным соком и растительным маслом. Овощи крупно нарезать, цветную капусту разобрать на соцветия. Зелень мелко нарубить. Овощи посыпать солью и перцем, хорошо перемешать, полить маслом, добавить зелень и еще раз перемешать. В рукав для запекания выложить рыбу и овощи, завязать с двух сторон, сделать 3–5 небольших проколов для выхода пара. Запекать при температуре 200 °С 30–35 минут.

Камбала, запеченная с цукини

800 г филе камбалы, 3 небольших цукини, 3–4 помидора, 4–5 веточек свежего базилика, 40–50 г сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. лимонной цедры, соль, свежемолотый черный перец

Филе посыпать солью и перцем, полить 1 ст. л. лимонного сока, оставить на 5–7 минут. Цукини тщательно вымыть, нарезать ломтиками. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, выложить в холодную воду, очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать крупными кубиками. На сковороде разогреть растительное масло, положить цукини, обжарить на сильном огне с обеих сторон. Добавить помидоры, тушить пару минут. Форму для запекания смазать маслом, выложить филе, посыпать рубленым базиликом. Сверху выложить цукини с помидорами, полить лимонным соком, посыпать цедрой, посолить и поперчить. На сухой сковороде подрумянить панировочные сухари, посыпать овощи, распределить кусочки сливочного масла. Запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 30 минут.

Паприкаш со щукой

800 г филе щуки, 1 большой болгарский перец, 2–3 помидора, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, 200 г сметаны, 40–50 г сливочного масла, 1 ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. молотой паприки, щепотка сахара, соль по вкусу

Филе нарезать кубиками, посыпать имбирем, солью и сахаром, оставить на 30 минут. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, выложить в холодную воду и снять кожицу, нарезать мякоть кубиками. Болгарский перец нарезать соломкой, лук – мелкими кубиками. В сотейнике разогреть масло, слегка обжарить лук, посыпать паприкой, перемешать. Добавить нарезанный перец и жарить еще минуту. Выложить к овощам рыбу, добавить помидоры, тушить на слабом огне 20 минут. Перемешать сметану с мукой, влить в сотейник, довести до кипения и тушить еще 10 минут. При необходимости приправить солью и сахаром.

Карп с овощами и грибами

1 карп (около 1 кг), 200 г шампиньонов, 4 картофелины, 1 небольшой кабачок, 1–2 головки лука, 1 лимон, растительное масло, соль, молотый белый перец по вкусу

Карпа очистить, выпотрошить, промыть, натереть внутри солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Кабачки и картофель нарезать кружочками, лук – полукольцами, грибы – ломтиками. Выложить овощи в форму, сбрызнуть маслом, на них выложить карпа и обложить его грибами. Сбрызнуть растительным маслом, влить 100–200 мл воды. Запекать при температуре 180 °С около 1 часа.

Судак с овощами в лимонной заливке

600 г филе судака, 1 небольшой цукини, 1 красный болгарский перец, 1 желтый болгарский перец, 1 маленький корень сельдерея, 2 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сушеного тимьяна, свежемолотый черный перец, ½ ч. л. сахарной пудры, соль

Цукини нарезать тонкими ломтиками, выложить внахлест на лист пергамента. Сверху распределить полоски болгарского перца и крупно нашинкованный корень сельдерея. Овощи полить оливковым маслом, посыпать солью, перцем и тимьяном. На овощи выложить рыбное филе, посолить, поперчить. Пергамент герметично завернуть, выложить на противень. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут. Лимонный сок смешать с сахарной пудрой, полить горячую рыбу и подать на стол.

Судак с грибами и кабачками

1½ кг судака, 130–150 г шампиньонов, 3 картофелины, 2 молодых кабачка, 2 головки лука, 4 ст. л. растительного масла, ½ лимона, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Рыбу очистить, выпотрошить, натереть солью и перцем внутри и снаружи. Сделать косые надрезы с обеих сторон, вложить в них половинки ломтиков лимона. Подготовленную рыбу выложить в смазанную маслом форму, вокруг разложить нарезанный кольцами лук и нарезанные кубиками картофель и кабачки, а сверху – тонкие ломтики грибов. Посолить, поперчить, полить маслом, влить немного воды, накрыть фольгой. Запекать в духовке при 200 ˚С около 30 минут, затем снять фольгу и запекать еще 30 минут.

Рыба с грибами и овощами

1 щука или судак (1½ кг), 350–400 г шампиньонов, 1 маленький кабачок, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, ½ лимона, соль и свежемолотый черный перец по вкусу, итальянские травы, растительное масло

Подготовленную рыбу натереть внутри и снаружи солью и перцем, сделать надрезы с обеих сторон, вложить в них ломтики лимона. Грибы нарезать на четверти, посыпать солью, перцем, травами, сбрызнуть маслом, оставить на 10–15 минут. Овощи нарезать кружочками, обжарить в масле до золотистого цвета. Форму для запекания смазать маслом, выложить овощи, на них положить рыбу и распределить грибы. Накрыть форму фольгой. Запекать в разогретой до 180–190 °С духовке 30 минут. Затем снять фольгу и запекать рыбу до готовности.

Тушеный окунь с баклажанами

800 г филе окуня, 2 баклажана, 2 болгарских перца, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 3–4 зубчика чеснока, зелень кинзы, укропа, петрушки, 100 мл растительного масла, 2 шт. гвоздики, соль и молотый перец по вкусу

Баклажаны и помидоры нарезать кубиками. Лук и перец нарезать полукольцами, чеснок растереть с солью. Рыбное филе нарезать небольшими кусками, обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить подготовленные овощи, соль, специи, тушить 15–20 минут. Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью.

Морской окунь с цукини

800 г филе морского окуня, 3 небольших цукини, 4 веточки петрушки, 50 мл бренди, сок 1 апельсина, цедра ⅓ апельсина, 40 г сливочного масла, перец, соль

Филе натереть солью и перцем. В сотейнике разогреть масло, добавить нарезанную апельсиновую цедру, тушить на маленьком огне 2 минуты. Влить апельсиновый сок, довести до кипения, приправить солью и перцем. Добавить цукини, нарезанные очень тонкими кружочками, тушить на слабом огне 3 минуты. Снять с огня, влить бренди, аккуратно перемешать, оставить на 10 минут. Лист пергаментной бумаги сложить вдвое, выложить половину цукини в соусе. Сверху положить филе рыбы и распределить оставшуюся часть цукини с соусом. Накрыть еще одним листом пергамента, плотно завернуть, чтобы во время приготовления не вытекал сок. Запекать в разогретой до 180–200 ˚С духовке 30 минут. Подавать, украсив зеленью.

Пикантный окунь с овощами

500 г филе окуня, 1 цукини, 1 баклажан, 1 стручок острого перца, 150–200 мл рыбного или овощного бульона, сок ½ лимона, ½–1 ч. л. молотого имбиря, свежемолотый черный перец и соль по вкусу

Цукини очистить, нарезать кубиками, рыбное филе нарезать так же. Баклажан очистить, разрезать вдоль, посолить, оставить на 30 минут. Затем промыть, отжать и нарезать кубиками. Острый перец очистить от семян, мелко нарубить. Смешать соль и специи. В сотейник выложить баклажаны, затем рыбу и цукини. Каждый слой посыпать специями, острым перцем, сбрызнуть лимонным соком. Влить горячий бульон. Тушить под крышкой на слабом огне 30–40 минут.

Пеленгас под овощами с сыром

1–11/5 кг филе пеленгаса, 1 средний кабачок, 3 помидора, 3 болгарских перца, 3 моркови, 3 головки лука, 200 г твердого сыра, 100 г сметаны, 100 г майонеза, сушеный базилик, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Лук и перец нарезать полукольцами, морковь – кружочками, очищенные от кожицы помидоры и кабачок – полукруглыми ломтиками. Подготовленную рыбу нарезать порционными кусочками, натереть перцем, солью, выложить в смазанную маслом форму. Сверху выложить овощи слоями: лук, морковь, перец, кабачок, помидоры. Посолить, присыпать базиликом, залить смесью майонеза и сметаны. Запекать в разогретой до 200 ˚С духовке 30–40 минут. Затем посыпать тертым сыром и запекать еще 10–15 минут.

Хек с овощной подливкой

800 г филе хека, 2 помидора, 3 болгарских перца, 1 головка репчатого лука, растительное масло для жарки, мука для панировки, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Хека нарезать порционными кусками, посыпать солью, молотым перцем, оставить на 30 минут. Затем запанировать в муке и обжарить до готовности. Лук, помидоры и болгарский перец мелко нарезать, тушить под крышкой до готовности, посолить, протереть через сито, перелить в сотейник или на сковороду. Выложить в овощную массу обжаренную рыбу, тушить под крышкой пару минут.

Пангасиус с овощами в сметане

700 г филе пангасиуса, 1 крупный помидор, 1 крупный болгарский перец, 100 г маслин без косточек, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 200 г сметаны, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль и молотый перец по вкусу

Филе пангасиуса нарезать брусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить до золотистой корочки с двух сторон в растительном масле. Переложить на тарелку. Лук и перец нарезать небольшими кубиками, чеснок – пластинками. В том же масле, в котором жарилась рыба, обжарить лук, перец и чеснок 5 минут, периодически перемешивая. Добавить нарезанный дольками помидор, тушить 2–3 минуты. Влить сметану, перемешать. Выложить кусочки рыбы, разрезанные пополам маслины, посолить, перемешать и тушить 5 минут.

Рыбный гуляш с овощами

400 г филе минтая или хека, 3 болгарских перца разного цвета, 4–5 помидоров, 200 г зеленого горошка (свежего или замороженного), 100 г черных маслин без косточек, 1 крупная головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. муки, 100 мл овощного бульона, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, по ½ ч. л. сушеного чабера и базилика, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Филе нарезать кусочками, полить лимонным соком. Болгарский перец нарезать полукольцами. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, выложить в холодную воду, снять кожицу и разрезать каждый на 8 частей. Чеснок мелко нарезать и растереть с солью. Разогреть на сковороде 2 ст. л. масла, запанировать рыбу в муке и обжарить до золотистой корочки. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Разогреть в сотейнике оставшееся масло, подрумянить в нем лук, добавить болгарский перец, помидоры, чеснок, тушить 5 минут. Добавить зеленый горошек и нарезанные ломтиками маслины, влить бульон, перемешать. Выложить к овощам обжаренную рыбу, приправить чабером, базиликом, перцем и солью, тушить около 15 минут.

Хрустящая мойва с овощами

700–900 г мойвы, 2 небольших баклажана, 3–4 помидора, 1 головка репчатого лука, 3–4 ст. л. растительного масла, зелень, соль, черный молотый перец по вкусу

Очищенную от голов и внутренностей мойву посыпать солью и черным перцем, оставить на 10 минут. Баклажаны, помидоры и лук нарезать тонкими кружочками, выложить в смазанную маслом форму, посыпать мелко нарезанной зеленью, посолить, поперчить и полить 1 ст. л. масла. Запекать в разогретой до 220–230 °С духовке 10–15 минут. Затем на овощи выложить мойву, полить маслом и запекать еще 15–20 минут. Подать, украсив зеленью.

Минтай с овощами

1 кг минтая, 1 баклажан, 1 маленький кабачок, 1 красный болгарский перец, 1 зеленый болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, сок 1 лимона, 100 мл воды, 1 ч. л. сушеных трав (тимьян, орегано, базилик), черный и душистый перец, соль

Рыбу натереть солью и перцем, полить лимонным соком, оставить на 10 минут. Баклажан и кабачок нарезать кружочками. Кружочки баклажана посолить и через 10 минут промыть. Болгарский перец нарезать соломкой, лук – кубиками, чеснок измельчить. Овощи смешать, посыпать травами, выложить в емкость для запекания. Сверху выложить рыбу, влить воду, накрыть крышкой. Запекать в духовке при температуре 200 °С около 40 минут. Затем снять крышку и запекать до готовности. При необходимости долить воду.

Кальмары со сладким перцем

400 г кальмаров, 2 болгарских перца, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. рубленого зеленого лука, ½ ч. л. рубленого корня имбиря, 1 ст. л. белого сухого вина, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. кунжутного масла, соль по вкусу

Кальмаров обдать кипятком, снять пленку, обсушить, нарезать полосками. Болгарский перец нарезать соломкой, обжарить в растительном масле на сильном огне 5 минут. Добавить рубленый чеснок, зеленый лук, имбирь, кусочки кальмаров, жарить пару минут, не пережаривать кальмаров. Влить вино, кунжутное масло, перемешать и прогреть. При подаче оформить зеленью.

Рыба, тушенная с черемшой

1 кг рыбы, 250 г черемши, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томатной пасты, 150 мл воды, соль, молотый белый перец, сахар, мука для панировки, растительное масло для обжаривания

Рыбу нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, оставить на 15 минут. Затем обвалять в муке и обжарить до золотистого цвета. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить до золотистого цвета на отдельной сковороде. Черемшу вымыть, обсушить, удалить жесткие стебли, листья нашинковать, добавить к луку. Томатную пасту развести водой, влить к овощам, добавить соль и сахар. Через 2–3 минуты перелить смесь в сковороду с рыбой, тушить до загустения соуса.

Рыба, запеченная с черемшой

600 г рыбы, 200 г черемши, 50 г твердого сыра, 3 ст. л. хлебных крошек, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Черемшу промыть, обсушить, удалить жесткие стебли. Листья мелко нарубить. Сыр натереть на терке. Растереть хлебные крошки со сливочным маслом, добавить черемшу и тертый сыр, посолить, поперчить, перемешать. Рыбу нарезать порционными кусочками, натереть солью с перцем, выложить в форму для запекания. Сверху распределить смесь из черемши и крошек. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 40 минут.

Рыба со сладким перцем

1 кг филе белой рыбы, 2 помидора, 2 крупных болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 1 стручок перца чили, 4 зубчика чеснока, соль, свежемолотый черный перец, растительное масло для жарки

Филе рыбы натереть солью и перцем, выложить в форму для запекания, смазанную маслом. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, выложить в холодную воду и снять кожицу, нарезать мякоть кубиками. Лук мелко нашинковать. Болгарский перец нарезать соломкой, острый – кружочками. На рыбу выложить лук, перец, помидоры, посыпать измельченным чесноком. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до готовности.

Кабачки с рыбой в горшочке

1 кг рыбного филе (хек, пангасиус, минтай), 100–150 г шампиньонов, 2 средних кабачка, 2 головки лука, 1 головка чеснока, зелень базилика и укропа, 250 мл бульона, 250 г сметаны, растительное масло, мука для панировки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять каждый кусок в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Лук и грибы мелко нарезать, обжарить до полуготовности. Кабачки очистить, нарезать кружочками. Каждый разрезать пополам, удалить семена с мягкой частью. Выложить кабачки в порционные горшочки, сверху положить лук с грибами. На них – кусочки рыбы, растертый с солью чеснок, нарезанную зелень, залить бульоном со сметаной, накрыть крышками. Тушить в духовке 30 минут. Подавать в горшочках.

Рыба со сладким перцем под сыром

1 кг рыбного филе, 2 крупных помидора, 2 крупных болгарских перца, 1 маленький перчик чили, 200 г твердого сыра, 100 г сметаны, растительное масло, соль

Филе рыбы натереть солью и перцем. Болгарский перец нарезать тонкими полосками. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарубить. Сыр натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным чили и сметаной. На дно смазанной маслом формы выложить болгарский перец, на него – помидоры, затем рыбу. Покрыть сырной смесью. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 40 минут.

Рыба с ананасами и болгарским перцем

500 г рыбного филе, 200 г консервированных ананасов, 1 болгарский перец, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Лук нашинковать, обжарить в масле. Добавить нарезанный болгарский перец, обжаривать 2 минуты. Затем выложить нарезанную рыбу и ананасы, тушить 3–5 минут. Влить соевый соус, 2 ст. л. заливки от консервированных ананасов, добавить свежемолотый черный перец, аккуратно перемешать. Тушить под крышкой 15–20 минут.

Рыбное филе в остром соусе

600–700 г рыбного филе, 3–4 помидора, 1 болгарский перец, 1 острый перец, 1 головка чеснока, 30–40 г имбиря, 2 ст. л. соевого соуса, 3–4 ст. л. кукурузного крахмала, 2 ст. л. сахара, растительное масло для жарки

Рыбное филе нарезать кусочками, обвалять в крахмале и обжарить в масле с двух сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Болгарский перец нарезать кубиками, острый перец – колечками, зубчики чеснока разрезать на две части, имбирь натереть на терке. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, выложить в холодную воду, очистить от кожицы, мякоть измельчить. В разогретое масло выложить чеснок, острый перец, имбирь, быстро обжарить. Добавить болгарский перец, жарить пару минут, постоянно перемешивая. Добавить помидоры, сахар, соевый соус, тушить пару минут. При необходимости добавить воды. В соус выложить рыбу, тушить под крышкой до готовности.

Рыба с кабачками по-домашнему

500 г рыбного филе, 2 небольших кабачка, 1 морковь, 1 крупная головка репчатого лука, зелень укропа и петрушки, 500 мл молока, 2 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Рыбу нарезать кусочками, посолить, поперчить, оставить на 20 минут. Лук нарезать, обжарить. Добавить нарезанные кабачки, тертую морковь, соль, перец, влить молоко, тушить 15–20 минут. Тушеные овощи выложить в форму, сверху уложить кусочки рыбного филе, запекать в духовке 30 минут. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Рыбные котлеты с кабачком и черемшой

700 г рыбного филе, 1 маленький кабачок, 100 г черемши, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, растительное масло, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Рыбное филе перекрутить на мясорубке. Кабачок натереть на терке, посолить, оставить на 10 минут, затем слегка отжать. В рыбный фарш добавить мелко нарезанную черемшу, тертый кабачок, вбить яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Мокрыми руками сформовать небольшие котлеты, запанировать в муке и обжарить в масле с двух сторон до румяной корочки. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

Рыбные рулетики в томатной заливке

600 г рыбного филе, 1 небольшой кабачок, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки и укропа, 1 ст. л. муки, 2 стакана томатного сока, растительное масло, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Лук мелко нарезать. Рыбное филе нарезать тонкими ломтиками, посыпать солью, перцем и луком, свернуть рулетиками и закрепить зубочистками. Остальные овощи измельчить и обжарить в масле до полуготовности. Выложить овощи в форму для запекания, сверху выложить рулетики. На сковороде, где тушились овощи, обжарить муку, влить томатный сок, посолить и немного уварить. Соусом залить рыбные рулетики. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 30 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Рыба с баклажанами

1 кг филе рыбы, 3–4 баклажана, по 3–4 веточки укропа и петрушки, сок 2 лимонов, 50 мл оливкового масла, соль и молотый белый перец по вкусу

Выжать лимонный сок, смешать его с оливковым маслом, солью и перцем. Рыбное филе нарезать порционными кусочками, полить половиной смеси. К оставшейся смеси добавить мелко нарубленную зелень. Баклажаны нарезать вдоль тонкими ломтиками и запекать на гриле или обжарить на сухой антипригарной сковороде по 3–5 минут с каждой стороны. Баклажаны и рыбу выложить слоями в форму, смазанную маслом, посолить, поперчить, полить масляно-лимонной смесью. Запекать в духовке, разогретой до 180 ˚С, около 30 минут.

Рыба с баклажанами и гранатовым соком

500 г рыбы, 3–4 баклажана, 3 веточки зелени петрушки, 1 веточка чабера, 2 веточки базилика, зеленый лук, 1 ст. л. муки, 100 мл гранатового сока, 100 мл растительного масла, соль по вкусу

Баклажаны нарезать кружочками, опустить на 2 минуты в подсоленный кипяток, затем вынуть, прижать грузом, чтобы вышла горечь. Обжарить баклажаны на растительном масле с двух сторон до готовности. Рыбу нарезать не очень крупными кусками, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле до готовности. Выложить рыбу на блюдо, гарнировать жареными баклажанами, полить гранатовым соком, посыпать мелко нарезанной зеленью и подать на стол.

Рыба с баклажанами и красным вином

400 г филе белой рыбы, 200 г кальмаров, 150 г бекона, 2 баклажана, 1 помидор, 2 болгарских перца, 2 головки лука, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки, 100 мл красного вина, 2 ст. л. оливкового масла, лавровый лист, 1 ч. л. сушеного тимьяна, соль и белый перец по вкусу

Бекон нарезать кубиками, лук и чеснок измельчить, тушить все вместе в сотейнике на слабом огне 5–7 минут. Добавить нарезанный соломкой перец, тушить еще 5 минут. Баклажаны нарезать кубиками, помидор без кожицы мелко нарезать, положить в сотейник к овощам, добавить тимьян, лавровый лист, соль, перец и влить вино. Довести до кипения, тушить 10–15 минут. Затем положить рыбу, тушить под крышкой около 20 минут. Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.

Рыбные котлеты с кабачком и творогом

500 г рыбного филе, 1 небольшой кабачок, 1 головка репчатого лука, по 2–3 веточки петрушки и укропа, 50–70 г творога, 1 яйцо, 1–2 ст. л. манной крупы, панировочные сухари, растительное масло для жарки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачок тщательно вымыть, натереть на терке, посолить, оставить на 10 минут, затем слегка отжать. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить в масле до мягкости. Пропустить через мясорубку рыбное филе и лук. Добавить тертый кабачок, мелко нарезанную зелень, творог, вбить яйцо, всыпать манную крупу, посолить, поперчить и хорошо вымешать. Сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях и обжарить до золотистой корочки с двух сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

Рыбные котлеты с кабачком

500 г рыбного филе, 50–70 г сала, 1 небольшой кабачок, 2 головки репчатого лука, 2 ломтика хлеба, 1–2 яйца, щепотка сахара, свежемолотый черный перец и соль по вкусу, растительное масло для жарки

Пропустить через мясорубку рыбное филе, сало, лук, хлеб без корочки. Кабачок натереть на терке, посолить, оставить на 10 минут, затем слегка отжать. Соединить с фаршем, вбить яйцо, добавить соль, сахар, перец, тщательно перемешать. Сформовать котлеты и обжарить в масле с обеих сторон до готовности. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

Рыбные котлеты с цукини

500 г рыбного филе, 1 небольшой цукини, 1 небольшая морковь, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. овсяных хлопьев, 50 мл молока, растительное масло для жарки, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу

Рыбное филе и очищенные овощи пропустить через мясорубку. Добавить молоко, хорошо перемешать. Всыпать крупно смолотые овсяные хлопья, чтобы получилась вязкая масса. Перемешать, посолить и поперчить. Сформовать котлеты, обжарить в разогретом масле с двух сторон до румяной корочки. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавать, посыпав зеленью.

Блюда из круп с овощами

Рис по-гавайски

1 стакан риса, ⅔ стакана консервированного зеленого горошка, ⅔ стакана консервированной кукурузы, 1–2 болгарских перца красного цвета, растительное масло, соль, специи по вкусу

Рис тщательно промыть, отварить до готовности в кипящей подсоленной воде (на 1 часть риса – 2 части воды). Болгарский перец нарезать кубиками, обжарить в растительном масле. Добавить отварной рис, консервированные горошек и кукурузу, специи, аккуратно перемешать, тушить 5–7 минут.

Рис с крапивой и изюмом

400 г риса, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100 г листьев молодой крапивы, 200 г изюма, 160 г сливочного масла, соль

Крапиву залить кипятком на 5 минут, затем промыть под холодной водой, отжать и мелко нарезать. Морковь и лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить промытый рис, изюм и крапиву, перемешать, залить горячей водой, чтобы она полностью покрывала продукты, посолить. Тушить под крышкой до готовности, при необходимости доливать кипяток.

Рис по-мексикански

⅔ стакана риса, 1 стакан отварной или консервированной фасоли, 1 стакан консервированной кукурузы, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль, специи по вкусу

Рис отварить до готовности в кипящей подсоленной воде (на 1 часть риса – 2 части воды). Лук нарезать, обжарить. Добавить нашинкованную морковь, жарить 3–5 минут. Затем добавить нарезанный болгарский перец, консервированную кукурузу, фасоль, жарить 2 минуты. Всыпать отварной рис, положить соль, специи, аккуратно перемешать и тушить 3–5 минут.

Рис по-болгарски

1½ стакана риса, 2½–3 стакана воды или овощного бульона, 2 помидора, 1 крупный болгарский перец, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки, соль по вкусу, свежемолотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Рис залить кипятком. В растительном масле обжарить мелко нарезанный лук, добавить нарезанный соломкой болгарский перец, посолить, тушить под крышкой пару минут. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, выложить в холодную воду и снять кожицу, нарезать мякоть кубиками. Добавить помидоры в сковороду к овощам, тушить 3 минуты. Всыпать рис, тушить, перемешивая, 5 минут. Залить кипятком, посолить, поперчить и тушить под крышкой до готовности. В конце приготовления посыпать рубленой зеленью петрушки.

Рис с кабачками и грибами

1 стакан риса, 200 г шампиньонов, 1 небольшой кабачок, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, растительное масло, соль и специи по вкусу

Грибы и лук нарезать, обжарить. Добавить нарезанные кабачок, морковь, измельченный чеснок, жарить до полуготовности. Всыпать рис, обжарить пару минут, постоянно перемешивая. Влить 2 стакана кипятка, добавить соль, специи, накрыть крышкой и тушить до готовности. При необходимости доливать воду.

Рис с баклажанами в томате

1 стакан риса, 2 баклажана, 2 болгарских перца, 2 моркови, зелень, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль по вкусу

Рис отварить практически до готовности в подсоленной воде. Овощи нарезать одинаковыми небольшими кубиками, обжарить в масле до готовности, посолить. Добавить отварной рис, томатную пасту, перемешать, пропарить под крышкой 5 минут. Посыпать рубленой зеленью и снять с огня.

Рис с овощами

1 стакан риса, 2 баклажана, 2 болгарских перца, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, зелень, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Рис отварить в подсоленной воде до готовности (на 1 часть риса – 2 части воды), остудить. Овощи нарезать небольшими кубиками. Сначала обжарить в масле лук и морковь, затем добавить баклажаны и болгарский перец. Когда овощи будут готовы, добавить отварной рис, посолить, аккуратно перемешать и тушить под крышкой 5 минут. Перед подачей посыпать зеленью.

Полента с цукини под сыром

1 стакан кукурузной крупы, 3–3½ стакана кипятка, 1 цукини, 2 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, сушеные травы, соль и молотый перец по вкусу

Цукини нарезать тонкими кружочками. Разогреть в сковороде половину масла, добавить крупно нарезанный зубчик чеснока. Через минуту выложить цукини и жарить до готовности. В толстостенной кастрюле вскипятить воду с солью и сушеными травами. Всыпать кукурузную крупу, постоянно помешивая. Варить до готовности, постоянно перемешивая. В зависимости от помола крупы на это может понадобиться 15–40 минут. В конце приготовления добавить масло. Выложить горячую кашу в смазанную маслом форму, разровнять, чтобы получился пласт толщиной около 3 см. Посыпать половиной тертого сыра. Выложить цукини, посыпать травами, солью, перцем и оставшимся сыром. Запекать в разогретой до 200 ˚С духовке до румяной корочки.

Булгур с овощами

300 г булгура, 400 мл мясного бульона, 3 помидора, 2 болгарских перца, 2 головки лука, 70 г сливочного масла, ¼ ч. л. молотого черного перца, соль по вкусу

Лук, помидоры без кожицы и перец нарезать кубиками. В сотейнике разогреть сливочное масло, обжарить лук до мягкости. Добавить булгур, тушить 5 минут, перемешивая. Затем положить помидоры и перец, тушить 3 минуты. Влить мясной бульон, посолить, поперчить, накрыть крышкой и варить до готовности крупы. При необходимости досолить и долить бульон или кипяток. Готовый булгур снять с огня и дать настояться под крышкой 10 минут.

Кускус с овощами

1 стакан кускуса, 2 баклажана, 2 помидора, 1 морковь, 1 болгарский перец, растительное масло, соль по вкусу

Баклажаны нарезать кубиками, посолить, оставить на 20 минут. Затем промыть, обсушить и обжарить в масле. Добавить тертую морковь, тушить 10 минут. Затем добавить нарезанный соломкой болгарский перец и нарубленные помидоры без кожицы, тушить под крышкой 10 минут. Кускус залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 3–5 минут. Всыпать кускус к овощам, посолить, влить ½ стакана воды, тушить 3–5 минут.

Блюда из грибов и яиц с овощами

Шампиньоны с овощами

800–900 г шампиньонов, 2 маленьких цукини, 2 красных болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 150 мл овощного бульона, 50 г сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, свежемолотый черный перец, щепотка сахара, соль по вкусу

Грибы нарезать пластинами, обжарить на растительном масле до выпаривания жидкости. Болгарский перец нарезать полосками, цукини – кружочками, лук – мелкими кубиками. Тушить лук в сливочном масле до прозрачности. Добавить болгарский перец, цукини, жарить пару минут. Затем влить овощной бульон, тушить 5–7 минут. Выложить грибы, добавить соевый соус, сахар, соль и перец, тушить еще 2–3 минуты.

Шампиньоны со сладким перцем

600 г шампиньонов, 1 красный болгарский перец, 3–4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, свежемолотый черный перец, соль

Грибы нарезать ломтиками, перец – кубиками. На сковороде разогреть сливочное и растительное масло, обжарить грибы до выделения сока. Выложить болгарский перец, приправить солью и перцем, накрыть крышкой и тушить до готовности. В конце приготовления добавить измельченный чеснок, рубленую зелень, перемешать и снять с огня.

Грибной гуляш с перцем

1 кг шампиньонов, 2 красных болгарских перца, 2 желтых болгарских перца, 2 зеленых болгарских перца, 4 помидора, 4 луковицы, растительное масло, соль и молотый перец по вкусу

Шампиньоны разрезать на 4 части. Болгарский перец нарезать соломкой, помидоры – дольками, лук – полукольцами. Обжарить лук на масле до прозрачности. Добавить грибы, жарить еще 5–7 минут. Добавить перец, через 5–7 минут добавить помидоры. Тушить до готовности, в конце посолить и поперчить.

Шампиньоны фаршированные

500–700 г крупных шампиньонов, 200 г куриного филе, 2 болгарских перца, 1 головка репчатого лука, ¼ пучка зеленого лука, 70–100 г твердого сыра, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки, 3–4 ст. л. растительного масла, ¼ ч. л. соли, черный молотый перец по вкусу

Шампиньоны очистить, отделить ножки от шляпок. Шляпки отложить, ножки измельчить. Куриное филе и лук мелко нарезать, обжарить в масле вместе с измельченными ножками грибов. В конце добавить сметану, соль и черный перец, всыпать муку для густоты, перемешать, снять с огня и остудить. Добавить мелко нарезанный болгарский перец, перемешать. Начинку выложить в шляпки грибов, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 30–40 минут при температуре 180 °С. Зеленый лук мелко нарезать и посыпать готовые грибы.

Шампиньоны с баклажанами в сметане

300 г шампиньонов, 1 средний баклажан, 2 головки лука, 70–100 г твердого сыра, 150 г сметаны, 50 г сливочного масла, перец, соль по вкусу

Баклажаны тщательно вымыть, нарезать небольшими кубиками, посолить, оставить на 10–15 минут. Затем промыть, отжать. Грибы нарезать пластинами. Лук измельчить, обжарить до мягкости. Добавить грибы и баклажаны, жарить до готовности. Посолить, поперчить, влить сметану. Переложить массу в форму, посыпать тертым сыром и запекать в разогретой духовке 10 минут, чтобы сыр расплавился. Подавать блюдо горячим.

Болгарский перец, фаршированный грибами

600 г грибов, 4 крупных болгарских перца, 1 луковица, 80–100 г твердого сыра, 1 яйцо, 4 ст. л. панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу

Болгарский перец вымыть, разрезать вдоль пополам, очистить от семян, посолить внутри. Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с измельченным луком в масле. Охладить. Добавить к грибам панировочные сухари, яйцо, перемешать, посолить и приправить перцем. Половинки перца наполнить грибным фаршем, посыпать тертым сыром и запекать в духовке до готовности.

Запеченные шампиньоны с овощами

12 больших шампиньонов, 1 небольшой цукини, 1 зубчик чеснока, 2 веточки тимьяна, 50 г творога, 50 г твердого сыра, щепотка паприки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Грибы тщательно вымыть, отделить шляпки от ножек. Ножки мелко нарезать. Цукини нарезать кубиками, смешать с ножками грибов, обжарить в масле. Добавить измельченный чеснок, листья тимьяна, творог, паприку, соль и перец. Шляпки грибов смазать маслом, выложить на застеленный пергаментом противень, наполнить начинкой. Посыпать тертым сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 20–25 минут. Можно подавать горячими или холодными.

Перец, фаршированный картофелем и грибами

300 г шампиньонов, 5–6 картофелин, 8 болгарских перцев, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Лук и грибы нарезать, обжарить в масле. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности, размять в пюре. Добавить обжаренные грибы с луком, соль, перец, перемешать. Болгарский перец вымыть, срезать верхнюю часть и удалить сердцевину с семенами. Подготовленные перцы окунуть в кипяток на 2 минуты, обсушить, наполнить приготовленной начинкой. Обжарить перцы в растительном масле со всех сторон и довести под крышкой до готовности (воду лучше не доливать, чтобы не расплылась картофельная начинка).

Яичница с кабачком и ветчиной

3 яйца, 100 г ветчины, 1 кабачок, 1 головка репчатого лука, зелень укропа и петрушки, 2–3 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Овощи очистить. Кабачок нарезать кубиками, лук – полукольцами. Обжарить овощи в растительном масле. Добавить мелко нарезанную ветчину, перемешать. Влить взбитые яйца, посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью. Накрыть крышкой и жарить до готовности.

Тефтели с грибами и крапивой

150 г грибов, 200 г риса, 350 г крапивы, ½ стакана очищенных грецких орехов, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, по ½ пучка укропа и кинзы, 1 яйцо, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. аджики, чили, соль и черный перец по вкусу

Грибы отварить, откинуть на дуршлаг, обсушить и пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. Рис отварить в подсоленной воде до готовности. Крапиву проварить в кипящей воде в течение 2–3 минут, промыть под холодной водой и измельчить в комбайне или блендере. Лук, кинзу, укроп и орехи мелко нарубить, чеснок пропустить через пресс. Соединить все подготовленные ингредиенты, добавить яйцо, аджику, соль, специи, тщательно перемешать. Мокрыми руками аккуратно сформовать шарики, выложить в смазанную маслом форму. Запекать в духовке при температуре 180 °С около 15 минут.

Яичница с баклажанами

5 яиц, 1 баклажан, 70 г твердого сыра, 2–3 ст. л. томатного соуса, 30–40 г сливочного масла, свежемолотый черный перец и соль по вкусу

Тщательно очищенный от кожуры баклажан нарезать кружочками, обжарить в масле. Посолить, поперчить, полить томатным соусом и посыпать половиной тертого сыра. Залить яйцами, посолить, посыпать оставшимся сыром и жарить под крышкой до готовности.

Яичница по-грузински

4 яйца, 3 молодых баклажана, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленой зелени кинзы, соль, свежемолотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками, посолить, оставить на 15 минут. Затем промыть и отжать. В сильно разогретом масле обжарить баклажаны в течение минуты. Чеснок нарубить, растереть с солью, перцем и маслом, добавить к баклажанам. Перемешать, накрыть крышкой и тушить на слабом огне около 10 минут. Затем влить взбитые яйца, перемешать и жарить на сильном огне 1–2 минуты. Перед подачей на стол посыпать зеленью кинзы.

Запеканки с овощами

Пудинг с крапивой

100 г молодой крапивы, 200 г шпината, 50 г лебеды, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. яичного порошка, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль по вкусу

Зелень молодой крапивы, шпината и лебеды измельчить и тушить со сметаной до мягкости. К готовой зелени добавить яичный порошок, панировочные сухари, соль, тщательно перемешать. Выложить массу в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму и запекать в духовке 30–40 минут.

Рисовая запеканка с ревенем

400 г ревеня, 1 стакан риса, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 4 яйца, 2 ст. л. масла, 1 ч. л. какао, корица, 6 ст. л. сахара, 1 ст. л. сахарной пудры, соль

Промытый рис отварить в смеси воды и молока до полуготовности, посолить. Остудить. Очищенный от грубых волокон ревень засыпать сахаром на 2 часа. Яичные белки отделить от желтков. Желтки растереть с сахаром, смешать с остывшей рисовой кашей. Белки взбить в густую пену. В смазанную маслом форму положить слой рисовой каши, сверху – ревень (без сиропа), взбитые белки, посыпать смесью сахарной пудры, корицы и какао. Запекать в духовке 30 минут. При подаче полить сиропом из ревеня.

Рулет с крапивой и овощами

200 г листьев молодой крапивы, 1 помидор, 150 г твердого сыра, 1–2 яйца, 1 лимон, 1–2 ст. л. растительного масла, базилик, тимьян, кориандр, укроп, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Отварить листья крапивы в кипящей воде 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг. Измельчить крапиву и листья базилика в комбайне, добавить яйца и соль, взбить. Противень застелить бумагой, равномерно распределить массу. Выпекать в течение 15 минут при температуре 150 °С. Переложить лист на поднос, остудить. Охлажденный лист переложить на пищевую пленку. Для начинки смешать тертый сыр, травы, цедру и сок лимона, посолить и поперчить. Равномерно распределить начинку на крапивном листе, сверху выложить мелко нарезанный помидор. С помощью пищевой пленки свернуть рулетом и убрать в холодильник на 1 час. Перед подачей нарезать и украсить зеленью.

Сладкое суфле из кабачков

3 маленьких кабачка, 2 яйца, 2–3 ч. л. манной крупы, 2 ст. л. молока, 100 г сметаны, 30 г сливочного масла, 1 стакан сахара, соль по вкусу

Кабачки очистить от кожуры, нарезать кусочками. Добавить соль, сахар, манную крупу, молоко и тушить на слабом огне 10–15 минут. Остудить. Добавить яичные желтки, тщательно перемешать. Ввести взбитые яичные белки, аккуратно перемешать. Выложить массу в форму, смазанную сливочным маслом и присыпанную манной крупой. Готовить на пару 20–30 минут. Подавать суфле, полив сметаной.

Запеканка из кабачков

450–500 г кабачков, 1 луковица, по 2 веточки петрушки, укропа, базилика, 70–100 г твердого сыра, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, слегка отжать. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле до прозрачности, не зажаривать. Смешать с кабачками, нарубленной зеленью и тертым сыром. Переложить в форму, смазанную маслом. Взбить яйца со щепоткой соли и мукой. Залить кабачковую массу, разровнять. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до румяной корочки.

Кабачково-рисовая запеканка

1 средний кабачок, ⅓ стакана риса, 1 луковица, 100 г твердого сыра, 2–3 яйца, 2 ч. л. растительного масла, зелень, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Рис отварить до готовности в подсоленной воде. Кабачок натереть на терке, отжать. Мелко нарезать лук, обжарить в масле до мягкости. Сыр натереть на терке. Соединить рис, кабачки, лук, яйца, рубленую зелень, половину сыра, перемешать, добавить соль и перец. Выложить массу в смазанную маслом форму. Посыпать оставшимся сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 30–35 минут.

Кабачковая запеканка с зеленью и сыром

2 цукини, 2 зубчика чеснока, по 1 веточке петрушки, укропа, зеленого лука, 2 яйца, 100 г твердого сыра, 2–4 ст. л. муки, соль по вкусу

Цукини очистить, натереть на терке, посолить, оставить на 10 минут. Затем отжать. Добавить измельченный чеснок, половину тертого сыра, яйца, муку. Замесить тесто, как очень густая сметана. Выложить в форму, разровнять. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 20 минут. Затем посыпать рубленой зеленью и оставшимся сыром и запекать еще 5–10 минут.

Кабачковая запеканка с хрустящим верхом

3 небольших кабачка, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сметаны, зелень, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Для штрейзеля: 2 ст. л. овсяных хлопьев, 50 г сливочного масла, 50 г твердого сыра

Кабачки очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук и чеснок измельчить, обжарить до прозрачности. Добавить кабачки, тушить 7–10 минут, посолить и поперчить. Для штрейзеля хлопья обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета. Затем размять скалкой. Сыр натереть на мелкой терке, холодное масло нарубить. Смешать хлопья, сыр и масло, перетереть руками в крупную крошку. Поставить в холодильник на 10 минут. Выложить в форму для запекания овощи, смазать сметаной, посыпать рубленой зеленью и штрейзелем. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке до золотистого цвета, около 25 минут.

Кабачковая запеканка с брынзой и оливками

1 средний кабачок, 150 г брынзы, 3 яйца, 1 зубчик чеснока, по 1 веточке зелени петрушки и базилика, 50 г оливок без косточек

Кабачок натереть на крупной терке, отжать. Брынзу натереть на мелкой терке. Смешать кабачки, брынзу, яйца, измельченный чеснок, зелень, нарезанные кружочками оливки. Выложить в смазанную маслом форму. Запекать в разогретой до 180 °C духовке до готовности. Дать остыть в форме 5–7 минут. Аккуратно достать и дать остыть на решетке.

Картофельная запеканка с кабачками

5 молодых картофелин, 1 кабачок, 1 стакан фасоли, 2 головки лука, 200 г сметаны, 100 мл овощного бульона, 1 стакан томатного сока, 4 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу

Отварить фасоль до готовности. Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками. Кабачок очистить, нарезать кубиками, обжарить в масле. Лук очистить, нарезать крупными полукольцами, обжарить до золотистой корочки. Форму для запекания смазать маслом и выложить овощи слоями: картофель, фасоль, лук и кабачок. Каждый слой полить томатным соком и бульоном, посолить и посыпать перцем. Оставить на 10 минут, чтобы овощи пропитались. Разогреть духовку до 180 ºС. Запеканку залить сметаной и поставить в духовку на 20–25 минут.

Кабачковый крамбл

2 кабачка, 150 г творога, 1 ст. л. сметаны, ½ ч. л. сушеных трав, 1 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Для штрейзеля: 50 г твердого сыра, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. сушеных трав

Кабачки очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Разогреть 1 ст. л. растительного масла, слегка обжарить кабачки, посолить и поперчить. Растереть творог со сметаной, щепоткой соли и травами. Для штрейзеля сыр натереть на терке, добавить муку, травы и масло. Перетереть руками в крошку. В форму для запекания выложить кабачки, переслаивая творожной массой, посыпать штрейзелем. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 20 минут.

Кабачковая пицца с помидорами

2 небольших кабачка, зеленый лук, 2 яйца, 2–3 ст. л. муки, 1 ч. л. разрыхлителя

Для начинки: 2 помидора, 100 г твердого сыра, по 3 веточки петрушки и укропа, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, посолить, оставить на 10 минут. Отжать выделившуюся жидкость. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, вбить яйца, всыпать муку и разрыхлитель, чтобы получилось тесто чуть гуще, чем для оладий. Выложить в форму. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке около 15 минут. Нарезать помидоры кружочками, сыр натереть, мелко нарезать зелень. Достать из духовки основу, посыпать зеленью, выложить помидоры, посыпать молотым перцем и сыром. Запекать в духовке до расплавления сыра. Затем достать, дать немного остыть и подавать на стол.

Разноцветная запеканка

1 небольшой цукини, 1 крупная морковь, ½ небольшого корня сельдерея, 1 лук-порей, по 1 пучку укропа, петрушки, зеленого лука, 3 яйца, 200 мл сливок или сметаны, 1 ч. л. карри, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Морковь, сельдерей и цукини (можно не чистить) нарезать брусочками. Бланшировать в подсоленном кипятке 2 минуты, промыть холодной водой. Зеленый лук нарезать соломкой, стебель порея – тонкими кружочками, зелень нарубить. Смешать с овощами. Яйца взбить со сливками или сметаной, приправить солью, перцем и карри. Форму смазать маслом, выложить овощи, залить яичной смесью. В разогретую до 180 ˚С духовку поставить глубокий противень, влить немного воды. Поставить на противень форму. Выпекать запеканку до готовности около 30 минут.

Кабачковая пицца с ветчиной

3 небольших кабачка, 1 яйцо, ½ стакана манной крупы, 3 ст. л. муки, черный молотый перец, соль по вкусу

Для начинки: 200 г ветчины, 4 помидора, 100 г твердого сыра, 100 г майонеза

Кабачки натереть на крупной терке, отжать. Добавить яйцо, муку, манную крупу, соль, перец, перемешать. В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложить кабачковую массу, разровнять. На кабачки выложить слоем нарезанную ломтиками ветчину, кружочки помидоров, смазать майонезом. Запекать в духовке 20 минут при 200 °С. Посыпать сыром и запекать еще 15–20 минут.

Запеканка из кабачков с овощами и грибами

1 кабачок средней величины, 150 г шампиньонов, 1–2 крупных помидора, 2–3 болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, укроп, зелень петрушки, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Отварить очищенный кабачок в подсоленной воде, охладить, разрезать пополам, удалить семена. Вилкой размять мякоть. Помидоры обдать кипятком, затем опустить в холодную воду, снять кожицу и мелко их нарезать. Болгарский перец очистить от семян, нарезать соломкой, шампиньоны – тонкими ломтиками. Мелко нарезанный лук обжарить в сливочном масле до прозрачности. Добавить помидоры, грибы, перец и тушить на слабом огне, непрерывно перемешивая, пока овощи не станут мягкими. К овощной массе добавить кабачковое пюре, измельченный чеснок, зелень, половину тертого сыра, перемешать. Выложить овощную массу в смазанную растительным маслом форму, посыпать оставшимся сыром. Запекать в разогретой до 200 ºС духовке в течение 20–30 минут. Подавать запеканку горячей.

Запеканка из кабачков с фрикадельками

2 маленьких кабачка, 150 г свино-говяжьего фарша, 1 небольшая луковица, 100 г твердого сыра, 2 яйца, 3–4 ст. л. муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. итальянских трав, щепотка молотого черного перца, 1 ч. л. соли, панировочные сухари

Лук очень мелко нарезать, смешать с фаршем, немного посолить и поперчить. Сформовать небольшие фрикадельки. Кабачок натереть на терке, отжать. Добавить соль, травы, муку, разрыхлитель, половину тертого сыра и слегка взбитые яйца, перемешать. Должно получиться тесто чуть гуще, чем для оладий. Форму смазать маслом, посыпать сухарями. Выложить тесто, вдавить в него фрикадельки. Запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 30 минут. Затем посыпать оставшимся сыром и запекать еще 30 минут.

Запеканка из кабачков с курицей

1 кабачок, 300 г куриного филе, 2 ст. л. риса, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Для штрейзеля: 50 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 50 г твердого сыра

Куриное филе нарезать небольшими кубиками, поперчить. Рис отварить практически до готовности. Кабачок очистить, нарезать кубиками. Лук измельчить, обжарить в масле до мягкости. Добавить кабачок, тушить 5–7 минут. Добавить филе, рис, перемешать и снять с огня. Переложить в форму для запекания. Для штрейзеля холодное масло нарубить, добавить натертый на мелкой терке сыр и муку, перетереть руками в крошку. Посыпать запеканку. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 25–30 минут.

Запеканка из кабачков с курицей и фасолью

1 небольшой кабачок, 300 г отварного куриного мяса, 1 стакан отварной фасоли, 200 г твердого сыра, 2 яичных белка, 40–50 г сливочного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачок очистить, натереть на крупной терке. Глубокую форму смазать маслом, выложить натертые кабачки, затем – слой нарезанного куриного мяса и отварной фасоли. Сверху распределить взбитые белки, посыпать тертым сыром, посолить, поперчить и поставить в разогретую духовку. Запекать до образования румяной корочки. Подавать в горячем виде.

Запеканка из цукини с курицей и овощами

400–500 г куриного филе, 1 небольшой цукини, 1 помидор, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 50–70 г твердого сыра, 2 яйца, 4–5 ст. л. сметаны, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сушеных трав, щепотка молотого черного перца, соль по вкусу

Цукини и морковь вымыть, нарезать тонкими слайсами, опустить в кипяток на 30–60 секунд, затем остудить, посыпать молотым перцем и травами. Филе отбить, нарезать полосками шириной, как овощные слайсы. Смешать горчицу, соевый соус, пропущенный через пресс чеснок и 2 ст. л. сметаны, замариновать в этой смеси курицу на 15 минут. Помидор и лук нарезать тонкими полукольцами, сыр – пластинами. Взбить яйца со сметаной и солью. В смазанную маслом форму выложить слоями овощи, курицу, сыр. Залить яичной смесью. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 40–50 минут.

Запеканка из цукини с рыбой

1 цукини, 300 г рыбного филе (хек, пангасиус), 3 ст. л. риса, 1 веточка укропа, 2 стебля зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соевого соуса, соль и белый перец по вкусу

Для штрейзеля: 50 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. кукурузной муки

Рис отварить практически до готовности. Рыбное филе нарезать кусочками, смешать с измельченной зеленью, щепоткой молотого белого перца, полить соевым соусом и оставить на 10 минут. Цукини хорошо вымыть, нарезать кубиками, обжарить в масле 5–7 минут. Смешать с рыбой и рисом. Выложить в смазанную маслом форму для запекания. Для штрейзеля холодное масло нарубить, добавить натертый на мелкой терке сыр и муку, перетереть руками в крошку. Посыпать запеканку. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 25–30 минут.

Рыбно-овощная запеканка

500 г рыбного филе, 1 средний цукини, 200 г брокколи или цветной капусты, 2 помидора, 1 клубень фенхеля, 2–3 зубчика чеснока, 200 г твердого сыра, 400 мл овощного или рыбного бульона, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Цукини и фенхель нарезать кубиками, брокколи разделить на небольшие соцветия. Бульон довести до кипения. Опустить в него подготовленные овощи, бланшировать 5 минут, вынуть и дать стечь жидкости. Рыбное филе нарезать, положить в бульон, варить 5–7 минут. Помидоры очистить от кожицы, нарезать. Смазать форму маслом, положить в нее овощи, на них рыбу, помидоры, посолить, поперчить, посыпать мелко нарубленным чесноком и тертым сыром. Запекать в разогретой духовке 15–20 минут. При подаче посыпать зеленью.

Запеканка из баклажанов с рисом

2 баклажана, 1–2 помидора, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 50 г риса, 2 яйца, 300 мл овощного бульона, 30 мл растительного масла, 2 ст. л. сметаны, зелень петрушки, соль, красный молотый перец, черный молотый перец по вкусу

Баклажаны очистить, нарезать и обжарить в разогретом масле. Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить нарезанный полукольцами перец и рис, тушить несколько минут. Добавить нарезанные ломтиками помидоры, рубленую зелень, красный и черный молотый перец, соль, перемешать. В глубокую форму выложить обжаренные баклажаны, чередуя со слоями приготовленной рисово-овощной смеси. Сверху выложить оставшуюся овощную смесь, залить бульоном и запекать в духовке 35–40 минут. Яйца смешать со сметаной, слегка взбить. Приготовленной смесью залить блюдо и запекать до образования золотистой корочки.

Запеканка из баклажанов с фасолью

2 небольших баклажана, 1 цукини, 2–3 картофелины, 100 г стручковой фасоли, 2–3 помидора, 1 головка репчатого лука, 100 г твердого сыра, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны или майонеза, 3–4 ст. л. муки, растительное масло для жарки, чеснок, зелень, соль, специи по вкусу

Баклажаны тщательно вымыть, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посыпать солью, оставить на 15 минут. Цукини тщательно вымыть, нарезать кубиками. Очищенный картофель нарезать кубиками. Отварить картофель вместе с фасолью в подсоленной воде в течение 10 минут. Затем вынуть овощи шумовкой и дать остыть. В кастрюлю с отваром положить цукини, варить 10–15 минут. Баклажаны промыть, обсушить, обвалять в муке, выложить в нагретую сковороду с растительным маслом и обжарить с двух сторон до золотистой корочки. Затем переложить обжаренные ломтики на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Нарезать репчатый лук и помидоры мелкими кубиками, выложить в сковороду, обжарить до мягкости. Снять с огня, посолить и поперчить. Остывшие кабачки смешать с картофелем и фасолью. Добавить яйцо, тертый сыр, посолить, поперчить и перемешать. Мелко нарубить зелень и чеснок. В смазанную маслом форму выложить слоями баклажаны, помидоры с луком, зелень с чесноком, смазать сметаной или майонезом. Сверху выложить массу из отварных овощей и поставить запеканку в нагретую духовку. Запекать в течение 40 минут при температуре 200 °С.

Запеканка из баклажанов с острым томатным соусом

6 небольших баклажанов, 300 г моцареллы или мягкого сыра, растительное масло для жарки, 2 ст. л. орегано, соль и свежемолотый перец по вкусу

Для соуса: 4–5 помидоров, 1 стручок перца чили, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, оливковое масло для жарки, розмарин, тимьян, перец, соль по вкусу

Баклажаны нарезать вдоль тонкими ломтиками, обжарить до золотистого цвета с двух сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Приправить орегано, солью и перцем. Моцареллу нарезать ломтиками. Для томатного соуса обжарить нарезанный лук в оливковом масле. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, окунуть в кипяток на 15 секунд, обдать холодной водой и снять кожицу, удалить семена, мякоть нарезать кубиками. Добавить помидоры к луку. Затем добавить мелко нарезанный перец чили, розмарин и тимьян. Тушить, пока масса не станет однородной, выпарить до густоты. Добавить мелко нарубленный чеснок, приправить солью и перцем. Духовку разогреть до 180 ˚С. В форму выложить слоями баклажаны, томатный соус и моцареллу. Запекать 40 минут. Дать остыть примерно 5 минут. Перевернуть на подогретое блюдо, снять форму и сразу же подать на стол.

Запеканка из баклажанов с картофелем

2 баклажана, 2–3 картофелины, 2–3 помидора, 2 болгарских перца, 50–70 г твердого сыра, 1 яйцо, 100 мл молока, 100 г сливочного масла, панировочные сухари, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Картофель отварить до готовности, очистить, нарезать кружочками. Баклажаны очистить, нарезать тонкими длинными ломтиками, посолить, оставить на 30 минут, затем промыть и обсушить. Форму для запекания смазать маслом и посыпать сухарями. Выложить продукты слоями: половина картофеля, помидоры кружочками, перец, нарезанный полосками, ломтики баклажанов и оставшийся картофель. Каждый слой посыпать солью и перцем. Сверху распределить кусочки масла, посыпать тертым сыром. Залить смесью молока и яйца. Запекать в разогретой духовке при температуре 180 ˚С в течение 30–40 минут. Готовую запеканку можно подавать в холодном или горячем виде.

Овощная запеканка со свининой

300 г свинины, 1 средний баклажан, 3–4 помидора, 1 средняя морковь, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, ½ пучка зелени укропа, 100 г твердого сыра, 3 яйца, 100 мл сливок, 1 стакан густой сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. сахара, сушеный базилик, орегано, свежемолотый черный перец, соль по вкусу, масло для смазывания формы

Баклажаны тщательно вымыть, нарезать кружочками, посолить и оставить на 15 минут. Затем слить образовавшуюся жидкость, баклажаны промыть. Свинину нарезать небольшими кусочками. У помидоров со стороны плодоножки сделать надрез крест-накрест, опустить в кипяток на 15 секунд, затем в холодную воду, очистить от кожицы. Мякоть нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Репчатый лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Нагреть в сковороде растительное масло, обжарить свинину на сильном огне до румяной корочки. Уменьшить огонь, добавить к мясу лук, чеснок и морковь, тушить около 5 минут. Добавить томатную пасту, сахар, молотый черный перец и соль, при необходимости долить немного воды, перемешать, тушить еще 1 минуту. Для соуса взбить яйца с солью, добавить сливки, сметану, тертый сыр, сушеный базилик, орегано, молотый черный перец, тщательно перемешать. Нагреть духовку до 200 °С. Форму смазать жиром, выложить кружочки баклажанов. Сверху равномерно распределить тушеную свинину с овощами, залить сливочно-сырным соусом. Выложить кусочки помидоров и посыпать зеленью укропа. Запекать в духовке около 30 минут. Подавать на стол горячей.

Овощная запеканка со свининой и грибами

1 кг свиной мякоти, 200 г вешенок, 50 г сушеных белых грибов, 1 крупный баклажан, 1 цукини, 3–4 болгарских перца, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 стебель лука-порея, 1 веточка розмарина, оливковое масло для жарки, свежемолотый черный перец, соль по вкусу

Мякоть свинины дважды пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и обжарить до готовности. Во время жарки разбивать комочки лопаткой. Сушеные белые грибы залить теплой кипяченой водой, оставить на 25–30 минут, затем отцедить и нарезать. Жидкость не выливать. Вешенки промыть, удалить ножки, разделить руками на полоски. Баклажан тщательно вымыть, нарезать вдоль толстыми пластинками (около 1 см), натереть солью с обеих сторон и положить в холодильник минимум на 2 часа. Затем промыть проточной водой, обсушить бумажным полотенцем, нарезать кубиками. Цукини можно не чистить, нарезать такими же кубиками. Морковь, перец и лук (репчатый и порей) мелко нашинковать. В большой сковороде разогреть оливковое масло, выложить все овощи и грибы, обжарить почти до готовности. Добавить листочки розмарина и 3 ст. л. жидкости от замачивания грибов, довести до кипения, снять с огня. В форму для запекания выложить слоями фарш и обжаренные овощи, посолить и поперчить. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке в течение 40 минут.

Выпечка

Картофельные оладьи с крапивой

2 картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 100 г молодой крапивы, 1 яйцо, 2–3 ст. л. муки, 3–4 ст. л. растительного масла, по ¼ ч. л. кориандра, мускатa, имбиря и чили, соль по вкусу

Лук нарезать кубиками, морковь и картофель натереть на терке. Крапиву обдать кипятком, охладить, очень мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить яйцо, соль, специи, всыпать муку, хорошо перемешать. Выпекать оладьи на растительном масле до золотистой корочки с двух сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

Зеленые блины из крапивы с кардамоном

1 стакан муки, 1 ч. л. разрыхлителя, ½ стакана молока, 1 яйцо, 350 г молодой крапивы, 30 г сливочного масла, 1–2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. тертой цедры лимона, 1 ч. л. молотого имбиря, ½ ч. л. кардамона, 1 ст. л. сахара, ваниль по вкусу

Листья крапивы проварить в кипящей воде 5–7 минут, откинуть на дуршлаг. Измельчить листья в комбайне или блендере, добавить яйцо, молоко, сахар и специи. Постепенно всыпая муку с разрыхлителем, замесить жидкое тесто. Жарить блины на хорошо разогретой сковороде. Готовые блины смазать сливочным маслом.

Оладьи с ревенем

1 стакан муки, 100–120 мл молока, 1 яйцо, 3–4 стебля ревеня, 1 ч. л. разрыхлителя, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла + масло для жарки, щепотка соли

Очистить стебли ревеня, нарезать мелкими кусочками, засыпать 2 ст. л. сахара, перемешать. В другой миске взбить яйцо, оставшийся сахар и соль, влить теплое молоко, добавить муку и разрыхлитель, перемешать венчиком. В тесто влить растительное масло, добавить ревень. Выпекать оладьи в сковороде с разогретым маслом до золотистого цвета с двух сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавать со сметаной или ягодным джемом.

Оладьи из цукини сладкие

2 небольших цукини, 2–3 яйца, 5–6 ст. л. муки, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 2 ст. л. сахара, щепотка соли, 3–4 ст. л. меда, растительное масло для жарки

Цукини вымыть, не чистить, натереть на крупной терке. Отделить белки от желтков. Взбить яичные белки в крепкую пену. Смешать тертые цукини, желтки, цедру, сахар, соль и муку, добавить взбитые белки, аккуратно перемешать. Разогреть на сковороде масло и ложкой выкладывать в нее оладьи. Жарить с обеих сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. При подаче полить медом или ягодным вареньем.

Оладьи кабачково-творожные

2 небольших кабачка, 100 г творога, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. овсяных хлопьев, зелень петрушки и укропа, соль и свежемолотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, посолить, оставить на 10 минут, отжать выделившуюся жидкость. Добавить мелко нарезанную зелень, творог, соль и перец. Вбить яйцо, добавить хлопья, перемешать. Всыпать муку, чтобы получилось густое тесто. Жарить оладьи в разогретом масле до золотистого цвета с двух сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавать со сметаной.

Оладьи из кабачков

1 средний кабачок, 1 головка репчатого лука, 100 г творога, 3 яйца, 1–2 ст. л. муки, 1 ч. л. лимонного сока, по ½ ч. л. молотого тмина и черного перца, соль, растительное масло для жарки

Кабачок очистить, натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком. Лук мелко нарезать, обжарить до прозрачности. Добавить тертый кабачок и жарить в течение минуты, перемешивая. Снять с огня, остудить. Добавить тмин, соль, перец, размятый творог, тщательно перемешать. Вбить яйца, еще раз тщательно перемешать. Если масса слишком жидкая, добавить муки. На сковороде разогреть масло, брать ложкой небольшие порции приготовленной массы, выкладывать на сковороду и жарить с двух сторон по 2–3 минуты до золотистого цвета. Выложить оладьи на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавать со сметаной.

Оладьи кабачково-капустные

1 небольшой кабачок, 100–150 г белокочанной капусты, 1 веточка укропа, 1 яйцо, 2–3 ст. л. муки, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Кабачок можно не чистить, тщательно вымыть, натереть на терке, посолить, оставить на 10 минут, затем отжать. Добавить тонко нашинкованную капусту, нарубленный укроп, соль, яйцо и муку, хорошо перемешать. Жарить оладьи на умеренно разогретой сковороде под крышкой с двух сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавать со сметаной.

Оладьи из кабачков с яблоком

2 небольших кабачка, 2 яблока, 1 яйцо, 1 стакан муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, щепотка соли, растительное масло для жарки

Яблоки и кабачки очистить от кожуры, натереть на терке, отжать. Вбить яйцо. Смешать ½ стакана муки с сахаром, ванильным сахаром, солью и разрыхлителем. Всыпать к кабачкам, перемешать. Добавить остальную муку, чтобы получилось тесто, как густая сметана. Жарить оладьи на разогретом масле до готовности. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавать с медом или сметаной.

Оладьи из кабачков с сыром

4 молодых кабачка, 1 яйцо, 30–40 г твердого острого сыра, по 1 веточке петрушки и укропа, 3–4 ст. л. муки, соль по вкусу

Кабачки очистить от кожуры, нарезать кубиками, сложить в дуршлаг и опустить в подсоленный кипяток на 5 минут. Затем дать стечь воде, размять. Добавить соль, яйцо, тертый сыр, мелко нарубленную зелень, всыпать муку, перемешать. Приготовленную массу выкладывать ложкой на сковороду с разогретым маслом и обжаривать оладьи с обеих сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

Оладьи из кабачков с грибным соусом

1 средний кабачок, 2 яйца, 1 стакан муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 70 г сливочного масла, сахар, соль, перец по вкусу, растительное масло для жарки

Для грибного соуса: 150 г шампиньонов, 100 г сметаны, 100–150 мл сливок, 1–2 ст. л. муки, 30–50 г сливочного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачок очистить, нарезать кубиками, тушить до мягкости в разогретом масле, горячим протереть через сито. В охлажденное пюре добавить яйца, щепотку сахара, посолить, поперчить, перемешать. Всыпать муку, разрыхлитель, перемешать. Готовое тесто выкладывать ложкой на сильно разогретую сковороду, смазанную маслом, и жарить оладьи до появления румяной корочки. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Для соуса в сковороде разогреть сливочное масло, всыпать муку и обжаривать, постоянно помешивая, до золотистого цвета. Затем разбавить сливками, довести до кипения, постоянно помешивая, и снять с огня. Полученный соус протереть через сито. Шампиньоны мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета. Залить сливочным соусом, добавить сметану, соль, перец, перемешать, прогреть. Готовые оладьи полить соусом и подать на стол.

Картофельно-кабачковые оладьи с брынзой

1 средний кабачок, 1 картофелина, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки, 100 г брынзы, 2 яйца, 3–5 ст. л. муки, растительное масло для жарки

Натереть на крупной терке очищенный кабачок и картофель. Отжать жидкость. Добавить натертый на мелкой терке лук, брынзу, пропущенный через пресс чеснок и зелень. Вбить яйца, перемешать. Всыпать муку, чтобы получилась вязкая масса. Ложкой выкладывать тесто на сковороду с разогретым маслом. Жарить оладьи под крышкой с двух сторон до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавать со сметаной.

Кабачковые оладьи с ветчиной

1 небольшой кабачок, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 50 г твердого сыра, 100 г ветчины, 1 яйцо, 2–3 ст. л. манной крупы, соль и свежемолотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Натереть на терке сыр и морковь. Кабачок можно не чистить, натереть на терке, посолить, оставить на 10 минут, отжать. Мелко нарезать лук. Ветчину нарезать кубиками. Обжарить лук с морковью до мягкости в небольшом количестве масла. Остудить, смешать с кабачками, ветчиной и сыром. Вбить яйцо, перемешать. Добавить манную крупу. Ложкой выкладывать оладьи на сковороду с разогретым маслом. Жарить с двух сторон под крышкой. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

Кабачковые оладьи с курицей

1 небольшой кабачок, 250 г куриного филе, зелень, 2 яйца, 4–5 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. крахмала, 1–2 ст. л. сметаны, ½ ч. л. паприки, щепотка молотого черного перца, соль по вкусу, растительное масло для жарки

Куриное филе нарезать мелкими кубиками, приправить солью, специями, перемешать, оставить на 10 минут. Кабачок можно не чистить, хорошо вымыть, натереть на крупной терке, слегка отжать. Добавить филе, рубленую зелень, яйца, овсяные хлопья, крахмал и соль, перемешать, оставить на 10 минут. Если масса получилась слишком густой, добавить немного сметаны. Жарить оладьи на разогретой сковороде под крышкой до золотистого цвета с двух сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

Оладьи из баклажанов с творогом

2 баклажана, 200 г творога, 150 г сметаны, 2 яйца, 3 ст. л. манной крупы, зелень петрушки, соль и свежемолотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки

Баклажаны очистить, разрезать пополам, посолить, оставить на 20 минут. Затем промыть, отжать, нарезать маленькими кубиками и обжарить в растительном масле. Дать остыть. Творог, сметану, манную крупу, яйца перемешать, посолить, поперчить, соединить с баклажанами и еще раз перемешать. При необходимости добавить еще манной крупы. Жарить оладьи на растительном масле с двух сторон. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки и подать на стол.

Кабачковый рулет с творогом

1 крупный кабачок, 3 яйца, 50 г сметаны, 3–4 ст. л. муки, 1 ч. л. разрыхлителя, зелень петрушки и кинзы

Для начинки: 200 г творога, 200 г плавленого сыра, 1 болгарский перец красного цвета, 2–3 зубчика чеснока, пучок зелени, 50 г сметаны, соль по вкусу

Кабачок очистить, натереть на крупной терке, посолить, дать постоять 10 минут. Затем отжать. Отделить желтки от белков. Белки взбить в пену. Желтки добавить к кабачкам. Добавить сметану, хорошо перемешать. Всыпать муку с разрыхлителем. Затем аккуратно вмешать белки. Застелить противень бумагой для выпечки, смазать ее маслом, выложить листья петрушки и кинзы. Аккуратно распределить тесто, чтобы не сдвинуть листики. Выпекать в разогретой до 180 ˚С духовке около 20 минут. Затем пласт осторожно отделить от бумаги, дать остыть. Для начинки перец нарезать тонкой соломкой. Растереть до однородности сыр, творог, сметану, чеснок и рубленую зелень. Смазать этой массой пласт, распределить болгарский перец, свернуть рулетом. Завернуть его в пленку и положить в холодильник на пару часов. Подавать, нарезав кружочками.

Кабачковый рулет с грибами и сыром

1½–2 стакана муки, 2 небольших кабачка, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, по веточке петрушки и укропа, щепотка соли

Для начинки: 300 г шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 100 г твердого сыра, 30–50 г сливочного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу, 50 мл молока для смазывания рулета

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, отжать. Добавить мелко нарезанную зелень, сметану, яйцо, соль, перемешать. Всыпать муку, должно получиться тесто как для оладий. Выложить на противень, выстеленный промасленным пергаментом. Выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, до готовности. Для начинки нарезать грибы пластинками, лук – четвертькольцами, обжарить на сливочном масле до готовности, посолить, поперчить. Снять с огня, остудить, добавить тертый сыр. Кабачковый пласт аккуратно снять с бумаги, выложить начинку, свернуть рулетом. Смазать молоком и запекать в духовке еще 10–15 минут.

Кабачковый рулет с мясом

1½ стакана муки, 2 яйца, 1 средний кабачок, 1 ч. л. сушеных трав по вкусу, щепотка соли

Для начинки: 500 г мясного фарша, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. томатного соуса, растительное масло для жарки, соль и свежемолотый черный перец

Кабачок очистить от кожуры и семян, натереть на мелкой терке. Добавить 2 яйца, щепотку соли, травы и муку, перемешать. Должно получиться густое тесто. Выложить его на противень, застеленный промасленным пергаментом, разровнять. Выпекать при 180 °С около 30 минут. Для начинки лук, перец и чеснок мелко нарезать, обжарить до мягкости. Добавить мясо, жарить, разбивая комочки, до готовности. Добавить соль, перец, чеснок и томатный соус, тушить еще 5 минут. Дать остыть, вбить яйцо, перемешать. Кабачковый пласт аккуратно отделить от бумаги, выложить начинку, посыпать тертым сыром и свернуть рулетом. Запекать в духовке еще 15 минут.

Чебуреки с грибами из кабачкового теста

2 стакана муки, 300–350 мл кефира, 2 яйца, 2 небольших кабачка, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, по щепотке соли и перца

Для начинки: 350–400 г шампиньонов, 100 г твердого сыра, зелень и соль по вкусу, растительное масло для жарки

Кабачки и лук очистить, натереть на терке. Добавить яйца, кефир, растительное масло, соль, перец, всыпать муку, тщательно перемешать. Должно получиться тесто гуще, чем для блинов. Для начинки обжарить измельченные грибы до готовности, смешать с рубленой зеленью, посолить. Когда масса остынет, смешать с тертым сыром. Разогреть сковороду, смазать маслом. Выложить тонким слоем кабачковое тесто, как для блинчика. На половину теста положить грибную начинку. Подождать, пока тесто схватится снизу, аккуратно поддеть лопаткой часть теста без начинки и накрыть ею начинку. Прижать лопаткой, чтобы схватились края. Жарить на среднем огне до золотистого цвета. Перевернуть, накрыть крышкой и протушить несколько минут. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавать со сметаной.

Чебуреки с мясом из кабачкового теста

2–4 ст. л. муки, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, 1 средний кабачок, 1 головка репчатого лука, соль по вкусу

Для начинки: 300–350 г мясного фарша (свинина, говядина), 1 головка репчатого лука, по 2–3 веточки зелени петрушки и укропа, соль и молотый перец по вкусу, растительное масло для жарки

Для начинки мелко нарезать лук, обжарить на масле до прозрачности. Добавить мясной фарш, жарить, постоянно перемешивая и разбивая комочки, до готовности. Снять с огня, добавить соль, перец, мелко нарубленную зелень. Кабачок очистить, натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанный лук, яйцо, сметану, хорошо перемешать. Всыпать муку и соль, должно получиться тесто гуще, чем для блинов. Разогреть сковороду, смазать маслом. Выложить тесто тонким слоем, как для блинчика. На половину теста положить начинку. Подождать, пока тесто схватится снизу, аккуратно поддеть лопаткой часть теста без начинки и накрыть ею начинку. Прижать лопаткой, чтобы схватились края. Жарить на среднем огне до золотистого цвета. Перевернуть, накрыть крышкой и протушить минуту. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Подавать со сметаной.

Лепешки с кабачковой начинкой

2–2½ стакана муки, 1 яйцо, 150 г сметаны, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. соли, ½ ч. л. соды

Для начинки: 1 небольшой кабачок, 1 помидор, 1 небольшая луковица, 70–100 г твердого сыра, 1 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу

Перемешать яйцо со сметаной и растительным маслом, добавить соль и соду. Постепенно подсыпая муку, замесить эластичное тесто. Оставить на 20 минут. Для начинки мелко нарезать лук, обжарить до мягкости. Добавить нарезанные кубиками кабачки, жарить пару минут. Добавить помидоры, посолить, поперчить, через минуту снять с огня. Дать остыть. Тесто разделить на 4–5 частей. Раскатать лепешки. Выложить начинку, посыпать тертым сыром. Загнуть края к центру, соединить, хорошо защипнуть. Полученную лепешку слегка раскатать. Обжарить на сковороде, перевернуть, обжарить со второй стороны, накрыв сковороду крышкой.

Рулетики с черемшой

½ стакана горячей воды, 2 стакана муки, 1 ч. л. соли, растительное масло для жарки

Для начинки: 1 пучок черемши, 2 ст. л. майонеза, соль, перец

Из воды, муки и соли замесить крутое тесто, оставить на 30 минут. Раскатать тесто в тонкий пласт, смазать майонезом, выложить нарезанную черемшу, посолить и поперчить. Скатать тесто в тугой рулет, нарезать кусочками толщиной 1–1,5 см и приплюснуть. Обжарить рулетики на растительном масле до золотистого цвета. Выложить на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

Пирожки с картофелем и черемшой

3½–4 стакана муки, 2 ч. л. сухих дрожжей, 2 яйца, 1 стакан кефира, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль, 1 ч. л. кунжута

Для начинки: 3 картофелины, 1 пучок черемши, 30 г сливочного масла, соль по вкусу

В кефире растворить сахар, добавить дрожжи, хорошо перемешать, оставить до появления пены. Просеять половину муки в миску, сделать углубление, влить распущенные дрожжи, перемешать. Оставить бродить, пока не поднимется. Добавить масло, яйцо и белок второго яйца, посолить. Подсыпая муку, замесить мягкое тесто. Для начинки черемшу промыть и мелко нарезать. Картофель отварить, размять в пюре, добавить черемшу и сливочное масло, посолить. Из теста сделать небольшие лепешки, выложить начинку, сформовать пирожки. Выложить на противень, смазать желтком и посыпать кунжутом. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 20–25 минут.

Жареные пирожки с крапивой и яйцом

300 г муки, 2 ч. л. сухих дрожжей, 150 мл воды, 100 г маргарина, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, растительное масло для жарки

Для начинки: 300 г крапивы, 3–4 отварных яйца, соль по вкусу

Развести дрожжи в теплой воде, добавить соль, сахар, растопленный маргарин, всыпать просеянную муку. Замесить тесто, оставить на 2–2,5 часа для подъема. За это время тесто нужно 2 раза обмять. Крапиву обдать кипятком, остудить, отжать, мелко нарезать и перетереть с солью. Добавить рубленые отварные яйца, перемешать. Из готового теста сформовать шарики, раскатать их в лепешки, на середину каждой выложить начинку, края защипнуть. Сформованные пирожки оставить в теплом месте на 10 минут. Затем обжарить в кипящем масле с двух сторон.

Кукурузные пирожки с крапивой и луком

1½ стакана кукурузной муки, 2–3 ст. л. пшеничной муки, 1 ч. л. с горкой сухих дрожжей, 1 яйцо, 150 мл воды, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли

Для начинки: 3 яйца, 100 г крапивы, пучок зеленого лука, по паре веточек зелени укропа и петрушки, 1 ст. л. сметаны, соль по вкусу

В теплой воде перемешать сахар и дрожжи. Когда появится пена, добавить яйцо и соль, перемешать. Всыпать стакан кукурузной муки и пшеничную муку, перемешать. Постепенно подсыпая оставшуюся муку, замесить тесто. Оставить тесто в теплом месте на 1 час. Для начинки отварить до готовности яйца, остудить, очистить и мелко нарубить. Зелень промыть, обсушить. Листья крапивы обдать кипятком. Зелень и крапиву мелко нарезать. Соединить рубленые яйца с зеленью, посолить, добавить сметану, перемешать. Из теста сделать лепешки, выложить начинку и сформовать пирожки. Выложить на смазанный маслом противень. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 20 минут.

Пирог с черемшой и беконом

1½ стакана муки, 1 желток, 2–3 ст. л. холодной воды, 150 г сливочного масла, ½ ч. л. соли

Для начинки: 100 г бекона, 1 головка репчатого лука, 250 г шпината, 200 г черемши, 200 г сливочного сыра, 1 яйцо, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Нарезать холодное масло мелкими кубиками, смешать с мукой и солью. Нарубить ножом в крупную крошку. Добавить желток и ледяную воду, быстро собрать тесто в комок. Долго не вымешивать. Положить в холодильник на 30 минут. Раскатать охлажденное тесто, выложить в круглую форму, плотно прижимая и делая бортики. Проткнуть в нескольких местах вилкой. Застелить сверху фольгой и насыпать слой фасоли в качестве груза. Выпекать в разогретой духовке примерно 15 минут при температуре 190 ˚С. Затем снять фольгу с фасолью и выпекать еще 5–7 минут, до зарумянивания. Охладить в форме. Для начинки бекон обжарить до хрустящей корочки, выложить на бумажное полотенце, дать остыть. В сковороде на жире из-под бекона обжарить тонко нарезанный лук до мягкости. Добавить шпинат, обжаривать, перемешивая, еще 4–5 минут. Слегка охладить, переложить в блендер. Добавить сыр, яйцо, соль и перец, взбить до состояния пюре. В сковороду налить немного воды, выложить листья черемши, припустить до мягкости. На остывший корж выложить сырно-шпинатную начинку, сверху распределить ломтики бекона и черемшу. Выпекать при 190 ˚С 15–20 минут, пока тесто хорошо не зарумянится.

Пирог с черемшой и адыгейским сыром

500 г слоеного бездрожжевого теста, 200 г черемши, 100 г шпината, 50 г зеленого лука, 200 г адыгейского сыра, 1 ст. л. кунжута, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Готовое тесто разморозить. Для начинки зелень вымыть, отжать, у шпината и черемши удалить жесткие стебли, мелко нарезать. Добавить к зелени мелко нарезанный сыр, посолить, поперчить. Тесто разрезать на 5 одинаковых полос. На каждой полосе равномерно распределить начинку по всей длине. Края полос соединить и защипнуть, чтобы получились жгутики с начинкой. На противень, застеленный бумагой для выпечки, выложить жгуты швом вниз в виде спирали, скрепляя их между собой. Пирог посыпать кунжутом, выпекать в нагретой до 180 °С духовке 20–25 минут.

Открытый дрожжевой пирог с ревенем

1 кг готового дрожжевого теста, 500 г ревеня, 1 яйцо, 200 г сметаны, 4–5 ст. л. сахара, цедра лимона или корица, сахарная пудра

Очищенный от грубых волокон ревень нарезать кружочками, посыпать сахаром, накрыть крышкой и дать настояться. Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, выложить в форму, смазанную маслом, сделать небольшие бортики. Яйцо взбить, смешать с образовавшимся от настаивания ревеня сиропом, добавить специи и густую сметану. Ревень равномерно распределить по поверхности теста, залить подготовленной смесью. Выпекать пирог в духовке 40 минут. Дать остыть, накрыв салфеткой или полотенцем, разрезать на кусочки, посыпать сахарной пудрой.

Пирог с ревенем из песочного теста

1 стакан муки, 100 г сливочного масла, ½ стакана сахара, щепотка соли

Для начинки: 2 стебля ревеня, 2 яйца, 1 стакан сахара, ¼ стакана муки, ¼ ч. л. соли, сахарная пудра для оформления

Разогреть духовку до 175 °C. Застелить форму пергаментом. Измельчить ингредиенты для теста в кухонном комбайне до состояния крошки. Выложить в форму, разровнять. Поставить в духовку на 15 минут. Для начинки смешать яйца, сахар, муку и соль. Ревень нарезать маленькими кубиками, добавить в миску с начинкой, перемешать. Вылить начинку на основу и запекать 40–45 минут. Остудить пирог, посыпать сахарной пудрой.

Весенний пирог с зеленью

1 стакан муки, 1½ ч. л. разрыхлителя, 2 яйца, 400 мл кефира, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли

Для начинки: 1 пучок зеленого лука, ½ пучка петрушки, 2 отварных яйца, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Для начинки лук и петрушку промыть, нарезать, выложить на сковороду с маслом, слегка прогреть. Посолить, поперчить, добавить нарезанные кубиками отварные яйца. Для теста масло растопить, остудить, добавить сахар, соль, влить кефир и взбитые яйца. Муку соединить с разрыхлителем, добавить к жидкой смеси, перемешать. Форму смазать маслом. Вылить чуть больше половины теста. Выложить начинку и залить оставшимся тестом. Выпекать при температуре 200 ˚С в течение 35 минут. Остудить, накрыв пирог полотенцем.

Пирог с ревенем

1 стакан муки, ½ ч. л. разрыхлителя, 250 г ревеня, 100 г мака, 2 яйца, 100 г сметаны, 100 г сливочного масла, 5 ст. л. сахара, ½ ч. л. ванильного сахара, сахарная пудра, соль

Стебли ревеня хорошо вымыть, очистить, нарезать кубиками 1–1,5 см, выложить в сотейник, посыпать 1 ст. л. сахара и влить 1 ст. л. воды. Слегка уварить на маленьком огне. Мак промыть горячей водой, дать воде стечь. Мягкое сливочное масло с сахаром и ванильным сахаром растереть миксером на небольшой скорости в пышную массу. Добавить яйца. Снова взбить миксером до однородности. Влить сметану, слегка взбить. Добавить в тесто мак, всыпать муку с разрыхлителем и солью, перемешать. Выложить в тесто остывший ревень, аккуратно перемешать. Форму для выпечки выстелить пергаментной бумагой, вылить маковое тесто. Выпекать в духовке при 180 ˚С в течение 35–40 минут. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

Пирог со шпинатом и грибами

300 г слоеного бездрожжевого теста, 250 г шампиньонов, 200 г шпината, 150 г зернистого творога, 2 яйца, 30 г сливочного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Грибы нарезать пластинами, обжарить в масле до готовности, посолить и поперчить. У шпината удалить жесткие стебли, нарубить. Смешать в миске творог, шпинат, взбитые яйца, добавить подготовленные шампиньоны. Тесто раскатать, выложить в смазанную маслом форму с бортиками. Наколоть в нескольких местах вилкой и выпекать в духовке 10 минут при температуре 200 °С. Вынуть, выложить на тесто начинку и выпекать в духовке 20–25 минут.

Пирог с творогом и шпинатом

1½ стакана муки, 1 яйцо, 150 г творога, 3–4 ст. л. молока, 50 г сливочного масла, соль по вкусу

Для начинки: 500 г творога, 3 яйца, 100 г шпината, 1 пучок зеленого лука, по ½ пучка укропа и петрушки, соль по вкусу

Разогреть сливочное масло, остудить до комнатной температуры. Соединить творог, соль, яйцо, сливочное масло и молоко. Подсыпая муку, замесить крутое тесто. Завернуть его в пищевую пленку и отправить в холодильник на 30 минут. Выложить тесто в разъемную форму, сделать небольшие бортики, наколоть вилкой. Выпекать в духовке в течение 10 минут при температуре 180 °С. Для начинки взбить яйца с солью, смешать с творогом, нарезанным шпинатом и зеленью. Вынуть форму из духовки, распределить начинку и выпекать пирог около 45–50 минут.

Пирог со шпинатом и брынзой

1 стакан муки, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль по вкусу

Для начинки: 300 г шпината, 350 г брынзы, 200 г творога, 100 г твердого сыра, 1 морковь, 1 головка репчатого лука

Морковь и лук очистить, мелко нарезать. Шпинат промыть, удалить жесткие стебли, нарезать. Выложить на сковороду морковь, лук и шпинат, тушить 4–5 минут. Добавить к овощам брынзу, нарезанную кубиками, тушить еще 4–5 минут. Выложить творог, перемешать, снять с огня. Для теста смешать половину муки с яйцом, маслом и солью, понемногу всыпать оставшуюся муку. Готовое тесто раскатать, выложить в форму. Сверху выложить начинку, разровнять, присыпать тертым сыром. Выпекать в духовке при температуре 180 ˚С около 40 минут.

Пирог со шпинатом и лососем

300 г слоеного бездрожжевого теста, 700 г филе лосося, 200 г шпината, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. рубленого укропа, 2 ст. л. сливок, 50 г сливочного масла, 1–2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. дижонской горчицы, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец по вкусу, яйцо для смазывания

У шпината удалить жесткие стебли, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Лук мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить шпинат, сливки, соль и молотый перец, готовить, пока не выпарится почти вся жидкость. Сливочное масло смешать с измельченным укропом, горчицей и лимонным соком. Филе лосося нарезать ломтиками, натереть солью и перцем. Раскатать ⅔ теста в пласт, выложить в форму, застеленную пергаментной бумагой. Сверху распределить филе, смазать масляной смесью и выложить шпинат. Накрыть оставшимся тестом, защипнуть края. Смазать пирог взбитым яйцом. Выпекать при 180 ˚С в течение 25–30 минут.

Пирог с цукини и козьим сыром

250 г муки, 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 2–3 ст. л. воды, ½ ч. л. соли

Для начинки: 400–500 г цукини, 200 г козьего сыра, 4 яйца, 50 мл сливок, растительное масло, зелень, соль и перец по вкусу

Смешать муку с солью, добавить мелко нарезанное холодное масло, растереть в крошку. Яйцо перемешать с 2 ст. л. воды и вылить сверху, быстро замесить тесто. При необходимости долить еще воды или подсыпать муки. Сформовать из теста шар, обернуть его пленкой и положить в холодильник на 30 минут. Затем распределить тесто по форме, чтобы получился бортик высотой около 3 см. Положить на тесто фольгу, на нее насыпать сухую фасоль. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 15–20 минут. Затем форму вынуть, удалить фольгу с фасолью. Для начинки цукини очистить, натереть на крупной терке, обжарить на разогретом масле 3–4 минуты. Посолить, поперчить, добавить рубленую зелень. Дать остыть. Яйца слегка взбить со сливками, смешать с цукини. Выложить начинку на готовую основу. Сверху распределить нарезанный сыр. Выпекать пирог в духовке еще 25 минут.

Пирог с кабачками и сыром

1½ стакана муки, 100 г маргарина, 50–70 мл пива, щепотка соли

Для начинки: 2 небольших кабачка, 150–200 г твердого сыра, 1 яйцо, 1 ч. л. крахмала, соль и зелень по вкусу

Маргарин нарезать небольшими кусочками, растереть с мукой и солью в крошку. Влить охлажденное пиво, быстро замесить тесто. Скатать его в шар, обернуть пленкой, положить в холодильник на 2–3 часа. Затем раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, сложить втрое, снова раскатать от центра к краям. Повторить еще 2–3 раза. После последней раскатки выложить тесто в форму, наколоть вилкой. Для начинки очищенные кабачки натереть на терке, посолить, оставить на 10 минут, затем тщательно отжать. Добавить яйцо, крахмал, тертый сыр, мелко нарезанную зелень, соль, перемешать. Выложить начинку на тесто. Выпекать пирог в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 25–35 минут.

Открытый пирог с кабачками, оливками и сыром

2 стакана муки, 1 ч. л. сухих дрожжей, 150–170 мл воды, 1 ч. л. соли, щепотка сахара

Для начинки: 1 кабачок, 1 морковь, 1 луковица, 70–100 г оливок без косточек, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и базилика, 100 г твердого сыра, 2–3 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Смешать все сухие ингредиенты, добавить воду и замесить тесто. Поставить в теплое место на 1–1,5 часа. Для начинки нарезанный полукольцами лук и тертую морковь обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить нарезанные небольшими кубиками кабачки, соль, специи, тушить до готовности. Дать остыть. Добавить нарезанные кружочками оливки, пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень и тертый сыр, аккуратно перемешать. Тесто обмять, раскатать, выложить в форму, сделать небольшие бортики. Распределить начинку. Выпекать пирог в духовке при 190–200 ˚С до готовности.

Пирог с кабачками «Розочка»

200–250 г слоеного бездрожжевого теста, 1 средний кабачок, 50–70 г твердого сыра, 1–2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сушеных итальянских трав, 1 ч. л. панировочных сухарей, соль по вкусу

Тесто раскатать, выложить в круглую форму, смазанную маслом, сделать бортики. Посыпать панировочными сухарями. Кабачок очистить, нарезать тонкими кружочками, выложить на тесто внахлест по спирали, посыпать солью и травами. Смазать сметаной и посыпать тертым сыром. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке около 25 минут.

Пирог с кабачками, рисом и фрикадельками

200–250 г готового слоеного бездрожжевого теста, 250 г фарша, ½ стакана риса, 1 небольшой кабачок, 2 моркови, 1 луковица, 3 стебля зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 3 яйца, 1 ст. л. кефира, 100 г сметаны, 1 ст. л. растительного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Кабачок и морковь очистить, нарезать кубиками. Тушить морковь в масле до мягкости, добавить кабачки и тушить еще пару минут. Рис отварить до готовности, выложить к овощам. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, посолить. Репчатый лук мелко нарезать, соединить с мясным фаршем, добавить кефир, соль, перец, хорошо вымешать и сформовать небольшие фрикадельки. В форму для запекания выложить тесто. Сверху выложить овощи и распределить фрикадельки. Взбить яйца со сметаной и щепоткой соли, вылить на пирог. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке около 30 минут.

Пирог с кабачками и грибами

400–500 г слоеного бездрожжевого теста, 500 г шампиньонов, 1 кабачок, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 2–3 ст. л. растительного масла, зелень, соль и специи по вкусу

Шампиньоны и кабачки очистить, нарезать небольшими кусочками, обжарить по отдельности в растительном масле. Дать остыть и соединить, добавить измельченный чеснок, зелень, яйца, взбитые с солью и специями. Тесто разделить на 2 неравные части, раскатать. Больший пласт выложить в форму, сделать бортики. Выложить начинку, накрыть оставшимся пластом, защипнуть края. Выпекать в духовке, разогретой до 200 °С, около 30 минут.

Заливной кабачковый пирог с грибами

1–1½ стакана муки, 2 яйца, 2 небольших кабачка, щепотка соли

Для начинки: 300–350 г грибов, 1 головка репчатого лука, 30–50 г сливочного масла, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Для заливки: 2 яйца, 100–150 мл сливок, 100 г твердого сыра

Кабачки очистить, натереть на терке, посолить, оставить на 10 минут, затем отжать. Добавить яйца, всыпать муку, замесить пластичное тесто. Выложить в смазанную маслом форму, сделать бортики. Для начинки лук нарезать мелкими кубиками, грибы – пластинами. Обжарить до прозрачности лук, затем добавить грибы, жарить до готовности, посолить, поперчить. Выложить начинку на тесто. Взбить яйца со сливками, залить начинку, посыпать потертым сыром. Выпекать пирог в разогретой до 180 °С духовке около 30 минут.

Кексы из шпината с пармезаном

300 г свежего шпината, 100 г домашнего творога, 100 г пармезана, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, ¼ ч. л. соли, ¼ ч. л. черного молотого перца

Шпинат измельчить в кухонном комбайне или блендере. Добавить творог, половину тертого пармезана, взбитые яйца, пропущенный через пресс чеснок, соль и перец, тщательно перемешать. Формы для маленьких кексов смазать маслом. Выложить тесто в формы. Выпекать кексы 20 минут при температуре 200 ˚С. Затем оставить на противне на 5 минут. Вынуть кексы и посыпать оставшимся пармезаном.

Дрожжевой пирог с перцем и брынзой

1½–2 стакана муки, 1 ч. л. сухих дрожжей, 2 ст. л. молока, 170 мл теплой воды, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, ½ ч. л. соли

Для начинки: 1 баклажан, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 веточки базилика, 100 г брынзы, 2 ст. л. растительного масла, 1–2 ч. л. мелко нарезанного острого перца, соль и специи по вкусу

Для теста в теплой воде перемешать дрожжи, сахар, 1 ст. л. муки. Дать постоять 10 минут. Добавить половину муки, соль. Руки смазать маслом и, подсыпая оставшуюся муку, замесить эластичное тесто. Оставить в теплом месте примерно на 1 час, до увеличения объема. Для начинки баклажан очистить, нарезать кубиками, посолить, оставить на 10–15 минут, слегка отжать. Лук обжарить в растительном масле. Добавить баклажан, нарезанный соломкой болгарский перец, тушить на среднем огне около 5 минут. Добавить измельченные чеснок, базилик, острый перец, специи, снять с огня. Дать немного остыть, добавить тертую брынзу. Отделить ⅔ теста, раскатать в пласт, выложить в подготовленную форму, сделав бортики. Выложить начинку. Оставшееся тесто раскатать в тонкий пласт, накрыть пирог, защипнуть края. Оставить на 15 минут, смазать молоком и выпекать при температуре 180–200 °С до готовности.

Закусочные кексы

2–2½ стакана муки, 1 ч. л. соды, 2 яйца, 250 мл натурального йогурта, 2 болгарских перца красного и желтого цвета, 4 огурца, 1 зубчик чеснока, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 1 ст. л. кунжута, 50 г твердого сыра, 30 г сливочного масла, 4–5 ст. л. растительного масла, по 1 щепотке молотого кориандра и тимьяна, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу

Натереть огурцы на крупной терке, посолить, перемешать, оставить на 15 минут, затем отжать. Добавить мелко нарезанный болгарский перец, чеснок, зелень и тертый сыр. Влить йогурт, растительное масло и взбитые яйца. Всыпать соду, сахар, соль, специи и, постепенно подсыпая муку, замесить тесто. Смазать формочки для выпекания маслом, выложить тесто, посыпать кунжутом. Выпекать в течение 25 минут при температуре 180 °С. Смазать готовые кексы растопленным сливочным маслом.

Кексы из овощей с сыром

1 небольшой кабачок, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 2 зубчика чеснока, 3–4 веточки укропа, 100 г твердого сыра, 2 яйца, 100–120 г сметаны, 3–4 ст. л. муки, ½ ч. л. разрыхлителя, соль по вкусу

Кабачок вымыть, натереть на крупной терке, посолить, оставить на 5–7 минут. Затем отжать. Лук, зелень, чеснок измельчить, сыр и морковь натереть на терке и добавить к кабачку. Затем ввести сметану и слегка взбитые яйца, перемешать. Всыпать муку с разрыхлителем, тесто должно быть чуть гуще, чем для оладий. Разложить в подготовленные небольшие формочки. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке около 25 минут. Дать немного остыть в формах и аккуратно вынуть. Подавать холодными.

Кабачково-сырные кексы

1½ стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 небольшой цукини, 2 зубчика чеснока, 100–120 г твердого сыра, 3 яйца, 100 мл молока, 3 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. сушеных итальянских трав, соль по вкусу

Цукини вымыть, натереть на крупной терке, посолить, оставить на 5–7 минут. Затем отжать. Добавить измельченный чеснок, тертый сыр, сушеные травы. Влить молоко, слегка взбитые яйца, масло, перемешать. Всыпать муку с разрыхлителем, чтобы получилось тесто чуть гуще, чем для оладий. Разложить в подготовленные формочки. Выпекать в разогретой до 180 ˚С духовке 30–40 минут. Остудить кексы 10 минут, вынуть из форм, дать полностью остыть.

Сладкий кабачковый пирог

1–1½ стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 2 небольших молодых кабачка, ½ стакана сахара, 2 ч. л. лимонной цедры

Кабачки очистить от кожуры, нарезать кубиками, выложить в сотейник с разогретым сливочным маслом, припустить 10 минут. Затем тщательно размять или протереть через сито. Взбить яйца с сахаром, добавить к остывшей кабачковой массе. Всыпать цедру и муку с разрыхлителем. Тесто должно получиться как для оладий. Вылить тесто в форму, выстеленную промасленным пергаментом. Выпекать пирог в разогретой до 200 °С духовке около 1 часа.

Морковно-кабачковый кекс с изюмом

1½ стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 яйца, 1 стакан тертого кабачка, 1½ стакана тертой моркови, ½ стакана изюма, 100 мл растительного масла, ¾ стакана сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, ½ ч. л. молотой корицы, ½ ч. л. молотого мускатного ореха

Взбить яйца с сахаром и маслом. Всыпать муку, разрыхлитель, ванильный сахар, корицу, мускатный орех. Перемешать, добавить изюм и тертые овощи. Выложить тесто в форму, выстеленную промасленным пергаментом. Выпекать пирог в разогретой до 200 ˚С духовке около 35 минут. Дать немного остыть в форме и аккуратно вынуть.

Кабачково-творожные кексы

1½ стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 маленький кабачок, 200 г творога, 3 яйца, 50 г сметаны, 50 г сливочного масла, по 2 ветки петрушки и укропа, соль по вкусу

Творог растереть со сметаной и растопленным маслом. Добавить натертый и отжатый кабачок, мелко нарезанную зелень, посолить. Вбить яйца, хорошо перемешать. Всыпать муку с разрыхлителем, замесить тесто. Выложить в формы для кексов. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 30 минут. Дать остыть в формах, затем аккуратно вынуть.

Шоколадно-кабачковый кекс

1½ стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 яйца, 1½ стакана тертого кабачка, 2 ст. л. какао, 2 ст. л. сметаны, 50 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 ч. л. ванильного сахара

Взбить яйца с сахаром, сметаной и размягченным маслом. Добавить муку, ванильный сахар, какао, разрыхлитель. Вмешать тертые кабачки. Выложить тесто в смазанную маслом форму. Выпекать при 180 °С около 45 минут.